

مساري

مهارات حياتية للعيش كما ينبغي

محمد الاديمي



مهارات حياتية للعيش كما ينبغي

محمد الأديمي

كتاب عن مسارات الحياة المتشعبة

فيه خلاصة تجارب ومعارف

موجه للشباب

الفهرس

بسم الله نبدأ

المقدمة

مساري في الحياة

للشباب في مسيرة الحياة وجهتان، نوع يفضل أن يحصد الأرباح، ونوع يسعى لأن يتجنب الخسائر.

وكل شاب يمضي في مسار.

الشاب الذي يلعب من أجل الفوز يمضي في مسار اقتناص الفرص ويعمل بسرعة أفضل ويتبنى أفكار أجمل ويمشي في دروب الابداع ليحقق الأرباح، ويساهم في إحداث تطوير في كل عمل ينخرط فيه، وفي المقابل هذا السعي يعرضه للخطأ بشكل أكبر على الرغم من تمسكه بفرص الفوز ورفض التنازل بأي شكل من الأشكال.

وعلى عكس ذلك تماماً، نجد الشاب الذي يسعى لتجنب الفشل ينظر إلى أهدافه في الحياة وكأنها مسئوليات مخيفة وثقيلة، ويحاول أن يبقى في مأمن من المخاطر المحتملة، دائماً يخشى من المصائب التي قد تحدث له بسبب تقصيره في المهام المطلوبة منه.

مسار الربح يتسم بالسرعة، وفرة الخيارات، والانفتاح على الفرص، والحماس، والتخطيط فقط لتحقيق أفضل النتائج. على خلاف ذلك، مسار تجنب الخسائر يتسم بالبطء والحرص على الدقة والتفاصيل، والاستعداد للأمور السيئة وتوقع المصائب، والتمسك بالتجارب الناجحة ورفض تغييرها والتخطيط لتجنب حدوث كوارث.

لذلك نجد الشاب الذي يلعب من أجل الفوز والربح يصبح أكثر ابداعاً وانفتاحاً في الحياة، والشاب الذي يلعب لتجنب الخسارة نجده أكثر واقعية ويميل للتقليد وتقييد الذات بأمور محصورة.

والحياة تحتاج إلى فن صناعة التوازن واختيار المسار المناسب للقدرات الذاتية لكي يمضي الشاب بالمسار القويم نحو الغاية الجميلة، فالثبات حال لا يتناسب مع الأحياء.

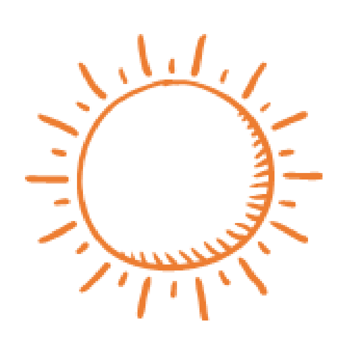
بدأت الآن تتضح الصورة أكثر، وبدأت تتعرف على المسار الذي أنت تسلكه حالياً في حياتك؛ مسار تحقيق الربح والفوز أو مسار تجنب وتفادي الخسائر.

هذا الكتاب يتحدث عن مسار الحياة النموذجي- المسار الذي يقودك للربح وفي نفس الوقت يقودك لتجنب الخسائر.

يعني ذلك أننا سوف نحاول أن نصنع خليط من النموذجين ليستفيد الإنسان بأعلى قدر ممكن من مزايا كل مسار.

لقد أرهقني التفكير في الأمور التي تجعل من الإنسان أفضل وتعينه على تحسين أداءه واستثمار قدراته على أكمل وجه في الحياة. وتوصلت لمسارات تقود الشاب ليصبح أفضل ويصنع حياة أجمل وتساعده على العبور الأنيق من الأزمات المنغصة والطاحنة، فيمضي في الحياة بمسار موحد لتحقيق الربح وتجنب الخسائر في آن واحد.

لنبدأ بعون الله عز وجل.



المسار الأول

مسار الربح – مع الذات

فن عرض الذات

الزحمة وانعدام الفرص وشحة الظروف وتعقيدات العيش في الحياة المعاصرة أظهر على ساحة الوجود تحديات عديدة تعيق حركة الشاب نحو توفير مكونات الحياة الهانئة وتحقيق سلامة العيش دون عوز وحاجة وعلل.

وفوق كل ذي علم عليم، قول الله عز وجل في هذه الآية لا يصف درجات الناس في العلم فقط، ولكن يريد ربنا تبارك وتعالى أن يعلمنا أن كل ما هو إنساني نسبي إذ إن فوق كل ذي صدق وذكاء وورع وجمال وسخاء من هو أصدق وأذكى وأورع وأجمل وأسخى.

وهذا يشكل تحدي كبير أمام شباب اليوم، فدائما البديل الأفضل متوفر وعلى عدة مستويات وبتكاليف قد تكون أقل وعوائق أيسر ومزايا أكثر.

وقبل أن أتحدث عن فنون عرض الذات عليك أولاً أن تعيد صياغة إدراكك لمفهوم عرض الذات وتسويق القدرات لتظهر للعيان بشكل لائق، فإذا كنت تعتقد أن ذلك من وسائل الاحتيال والبخس بمكانة النفس فأنت تجهل حقيقة الأمر وطبيعة الحياة في الوقت المعاصر. واحتمالية كبيرة أن تفوّت على نفسك الكثير من الفرص والمكاسب والمصالح.

بكل تأكيد لا يعني الترويج للذات وعرض القدرات إهانة النفس وتقديمها كسلعة وتمارس رذائل التملق والنفاق والمدح المفرط والمبالغ فيه لقدرات الذات.

فلا شيء أغلى من الكرامة والعزة والفخر المستحق.

لكن يمكن أن تعرض نفسك (قدراتك وموهبتك ومهاراتك) دون أن تبخس بها وتقدمها كسلعة رخيصة وذلك كما يلي:

- لا تبالغ في عرض نفسك وسرد صفاتها الحسنة ولا تبالغ أيضاً في تقدير حجم النتائج التي سوف تجنيها مقابل قيامك بتسويق قدراتك وانجازاتك.

ودائماً هناك مساحة مقبولة ومناسبة لترويج وتسويق الذات وعندما يتعداها الفرد منا فإنه سيعرض نفسه للإحراج واتهامات الغرور والزهو.

• استغل الفرص السانحة في غير موعدها، واقتنص خلال الأوقات المختلفة فرص إدخال بعض الإشارات والقصص التي تصف نقاط تفوقك بشكل سريع، فيمكن أن يتضمن حديثك مع أحدهم على بعض الانجازات التي تقدمها وتضع بعض الكلمات في سياق الحديث دون التسبب في حدوث إخلال في نسق الحوار الشامل.

أتذكر ولا أنسى حواري مع أول مدير لي عندما قال لي: محمد أنا إنسان وقدراتي محدودة إذا لم تعرفني أنت بقدراتك ومهاراتك فكيف سأعرف.

لذلك عرفوا الآخرين بذواتكم جيداً، بهدف الحصول على الإنصاف والفرص وليس الصيت الفارغ كما يفعل الكثير.



مهارات الإدراك العاطفي

يعني الذكاء العاطفي القدرة على فرز العواطف الذاتية، وحسن استعمالها، وتحدث هذه العملية من خلال العناصر التالية:

أولاً: الوعي الذاتي

يعتبر الوعي الذاتي المكون الأول من مكونات الادراك العاطفي ويعني امتلاك فهم عميق لمشاعر وأمزجة ونقاط قوة وضعف الإنسان وإدراك احتياجاته ودوافعه الغير ظاهرة.

الوعي الذاتي يمدك بحساسات النزاهة مع الذات ومع الآخرين.

يدرك من يمتلك هذه المهارة كيف يمكن للمشاعر أن تؤثر بشكل مباشر على سلوك الانسان وتصرفاته ومستويات أداءه، ويدرك بشكل عميق أيضاً مسار السلوك العام للبشر الذين يتعامل معهم ويقرأ ردود الأفعال قبل حدوثها بشكل دقيق.

يعتمد الواعي ذاتياً في قراراته على المبادئ والقيم والمنافع الأكثر قيمة وفائدة، أكثر من اعتماده على المصالح الظاهرة والمنافع البارزة.

الوضوح وتقدير الأمور بواقعية والتحدث بشفافية ودقة في الطرح من السمات المهمة للواعي ذاتياً، يعرف عن نفسه وعن غيره الجوانب التي تحتاج إلى تطوير ومعالجات والقصور ونقاط الضعف ولا يجد حرجاً بالحديث عنها ومناقشة سُبل معالجتها ويتلهف للنقد البناء ولا يزعجه ذلك، فلديه من الثقة ما يمنع رفضه واهتزازه.

ويتمتع أيضاً بروح المرح والفكاهة المنضبطة واعطاء الأمور حجمها المستحق، يثق بنفسه ويعرف تماماً نوعية القدرات والمعارف التي يمتلكها ويعرف أين تبدأ وأين تنتهي لذلك لا يخجل أبداً من طلب المساعدة ولا يخشى الفشل بقدر ما يخشى تعطيل ما لديه من هبات.

وفوق ذلك يتقبل الفشل والاخفاق بروح رضية تدرك أن الحياة فيها ألوان كثيرة، وتعثره لا يمنعه من ركوب الخطر وخوض التحديات، وبنفس الوقت لا يدخل تحدي يدرك بأنه سوف ينهزم أمامه، ينطلق دوماً من مضمار نقاط قوته وتمكنه.

ثانياً التنظيم الذاتي

إدارة المثيرات العاطفية بحيث تصل لمرحلة التحرر من طغيان المشاعر عليك، وتبدأ عملية التحرر من خلال التحكم بالمحادثات الخفية التي تجري في أجواء ذاتك وتعصف بمزاجك ورأيك.

والتنظيم الذاتي يهدف إلى تحريرك من سطوة المشاعر عليك أو تخفيف أثرها السلبي على تصرفاتك وسلوكك.

الشاب القادر على تحقيق تنظيمه الذاتي يصبح أكثر قدرة على تقديم تصرف أحصف وأعمق وأكثر حكمة وعقلانية، ويحظى بثقة واحترام من يتعامل معهم، ويصبح أكثر قدرة على موائمة التغيير الذي يحدث ويتكرر في مسار هذا العصر الحديث.

تصبح روحه عصرية وقيادية.

إن أهم ما يميز المنظم ذاتياً النزعة القوية للتفكير والارتياح للغموض والتغيير ويتحلى بالنزاهة والقدرة على قول «لا» لكل محاولات الاندفاع والتهور.

ثالثاً التعاطف

لا يعني التعاطف أن تتماشى مع رغبات الناس وتحقق لهم مشتهاهم أو تحاول ارضائهم بفعل ما يريدون، وعلى خلاف التعريف السائد للتعاطف بين الناس، نجد أن أفضل تعريف له هو:

أن تتخذ قرارات ذكية مع مراعاة مشاعر الناس الذين سوف يؤثر عليهم القرار بشكل ما.

الناس متعطشة اليوم لأن تتحدث وتُفهم وتشعر بأن حديثها مقدر ومحترم، ولا يمنح ذلك إلا الإنسان المتعاطف، فهو أكثر قدرة على الاستماع الطيب والفهم الواسع والطبطبة على أكتاف الناس المتعبة.

الشاب المتعاطف يقرأ ملامح الوجه ويتقن لغة الجسد ويسمع الرسائل المبطنة المخفية خلف سُتر الخجل والخوف. والأهم من ذلك كله نجده يحترم ويقدر الاختلافات على شتى منابعها.

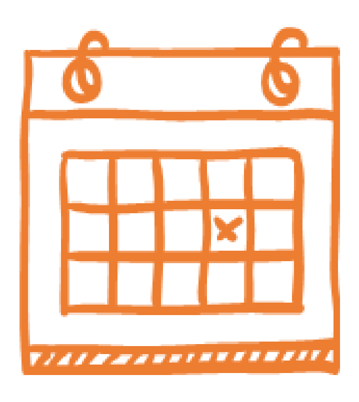
رابعاً المهارات الاجتماعية

فن بناء الصداقات (والتحالفات) المتعددة والتي تساعدك في تحريك الناس نحو الاتجاه الذي تريده.

يميل الماهر اجتماعياً إلى بناء دائرة واسعة من المعارف ويتقن بناء أرضية مشتركة يجتمع بها مع الآخرين، دائماً يجد معارفه عندما تبرق حاجته.

تتطلب هذه المهارة امتلاك الشاب لروح التفاؤل والانبساط والبشاشة والانفتاح على الحياة والأحياء، وتقبل المنغصات التي قد ترافق عملية بناء شبكة العلاقات الواسعة في المحيط الذي يعيشه.

إن الإدراك العاطفي يمكن اتقانه، العملية ليست سهلة بالفعل، لكن تصبح طيعة إذا منحتها الوقت الكافي والالتزام الوافي.



التكيف مع الظروف الراهنة

نحن نعيش في عصر المخاطر والارتباك، والعولمة، والتقنية الجديدة والتطورات السريعة التي تشمل كافة جوانب الحياة، كل ذلك ساهم بشكل مباشر وحاسم بتعقيد الحياة وعمّق الشعور بالصعوبات. قبل عقود قليلة كان الشاب إذا حصل على شهادة البكالوريوس يحظى بفرص عمل كبيرة أما اليوم كثير من حاملي شهادة الدكتوراه يبحثون عن عمل.

وأتذكر أن والدي حفظه الله بعد أن أكمل الثانوية عُرضت عليه أربع منح دراسية في الخارج، وبعد اكماله لدراسة البكالوريوس حصل على وظيفة مرموقة فور عودته لأرض الوطن.

لكن الآن أصبح كل شيء صعب ولا يقيني.

ولمواجهة هذه التحديات يتوجب على الشاب أن يضع له استراتيجية تكيف لمواجهة عدم الاستقرار في العالم الجديد الذي لا يمكن فيه التنبؤ بما يمكن حدوثه. تهدف الاستراتيجية إلى توفير الامكانات وتأطير المساعي التي ممكن أن تجعل المرء متصل بغايته رغم تغير الوسائل والأوضاع التي تدار فيها عمليات تحقيق الأهداف.

في أوقات عدم اليقين اتباع الأساليب القديمة يعرض المرء للفشل، فما كان صالحاً في الأمس ليس بالضرورة أن يكون نافعاً اليوم، يتغير كل شيء والتكيف مع هذا التغيير المستمر ضرورة ملحة لتتخلص من سلاسل التدهور.

الثبات ينفع مع المبادئ لكن في أمور أخرى يصبح مدعاة للفشل خاصة في عالم كل ما فيه يتغير.

وإن إحدى أهم ميزات الشاب الناجح اليوم هي أن يجيد تعلم كيفية القيام بأشياء جديدة، بمعنى أخر أن يعود نفسه على الابتكار وتقديم شيء جديد في كل فرصة ومناسبة وألا يتمسك بأسلوبه القديم.

التحديات اليوم كبيرة أمام الشباب وحركة الحياة المعاصرة سريعة وتمضي بلا هوادة ولا حل لمجابهة احتمالية التأخر إلا أن يضع الشباب لأنفسهم استراتيجيات فعالة ليتأقلموا مع هذا الجنون الذي يجري في الحياة المعاصرة وعلى مستويات مختلفة.

استراتيجيات التكيف مع الظروف

حسن قراءة المؤشرات الخارجية

من أجل التكيف يجب أن يكون لدى الشاب لاقط حساس مضبوط بدقة لتلقي اشارات التغيير الذي يحدث في عالمه المحيط، وتحويل هذه الاشارات إلى برامج تطويرية وأعمال تتناسب مع روح العصر، وألا يظل الشاب في موقع المتفرج الذي يرى العالم يتحرك وهو ساكن بلا أي تأثير ومبادرة.

وفي هذا العصر المتشبع بالمعلومات لم يعد صعباً الحصول على معلومات بقدر صعوبة الحصول على المعلومات المناسبة النافعة، فدائماً الوفرة الزائدة عن الحاجة تصيب الباحث بالتشتت والعجز عن اتخاذ قرار الاختيار، فعندما يكون المعروض كثيراً وسهل التناول تتعقد عملية الاختيار، إن المعلومات تلعب دور كبير في مساعدة الانسان على فهم واقعه وظروفه، والمشكلة المتعلقة بالمعلومات لها شقين: حسن اختيار المعلومة المناسبة والنافعة، والقدرة على تمييز المعلومات الصحيحة عن الخاطئة.

فالمعروض اليوم وخاصة مع شبكات التقنية فيه الغث والسمين، وامتلاك معلومات خاطئة يؤدي حتمياً إلى قرارات وسلوكيات وتصرفات خاطئة ويحدث الدمار. امتلاك المعلومات المناسبة وحسن توظيفها يساعد في قراءة البيئة المحيطة على نحو يمكن من التأقلم والتأثير على مسار الظروف الخارجية.

التحسن المستمر

الفرص وفيرة وتعرض نفسها للشاب المستحق لها والمستعد استعداد يليق باغتنامها، الفرص شحيحة أمام من لا يعرف ماذا يريد ولم يضع خطة واضحة لتطوير قدراته التي تخدم مجاله في الحياة، أكرر كثيراً وفي جميع كتبي أن النجاح في هذا العصر قائم على اختيار مجال له جاذبية في السوق ويتم التركيز عليه ومنحه رعاية واهتمام خاص ومثابرة طويلة حتي يتمكن المرء من إتقانه.

فالتشتت سبب فشل الكثير كما برهنت العديد من الشواهد.

التحسن المستمر يعني أن تشحذ قدراتك ومهاراتك بشكل دوري لتتناسب مع طبيعة الظروف المستحدثة في الحياة، أنت إذا استخدمت (سكينة) في قطع الطعام لفترة طويلة سوف تجدها بعد فترة عاجزة عن تقطيع جزرة، لكن لو شحذتها لوجدتها تخترق الاجسام الأكثر صلابة بسهولة.

لا تركن على قدراتك ومعارفك السابقة واعمل على تطويرها بشكل مستمر فكل يوم يحدث شيء جديد، ومتطلبات الوقت تتبدل باستمرار.

التقليل من شأن التطوير والتحسين المستمر يمكن أن يؤدي لخسارات كبرى لا ينفع معها التدارك وتضيع على الشاب فرص كثيرة يمكن أن تُحدث له نقلة نوعية في مسيرة حياته، للأسف مازال الكثير من الشباب يمضي في مسار تقليدي في الحياة، يدخل الجامعة ويدرس دراسة تقليدية ويعتمد اعتماد تام على المنهج ليتمكن من التخصص ومن ثم يتخرج ويطرق أبواب الشركات ليحصل على عمل، هذا المسار لم يعد صالحاً اليوم.

تغيرت اللعبة تماماً.

كثير من خريجي الجامعات الذين عملت معهم أو دربتهم وجدتهم بلا أي مهارات أو تمكن (عصري) من التخصص، وذلك لأن منهج معظم الجامعات قديم ولا يلبي احتياجات السوق، وفي المقابل وجدت شباب متمكن تمكن عميق من التخصص ويحسنون بعض المهارات وإلى مستويات مناسبة، وعند التأمل بأسباب ذلك نجد أن للتعليم الذاتي دور فعال في تحسين قدراتهم، وأيضا نجد الممارسة الحقيقية للأعمال ولو تطوعاً ودون أجر فقط لاكتساب الخبرات لها دور كبير.

وهنا أنصح الشباب: تدربوا كثيراً وشاركوا في النشاطات الاجتماعية داخل الجامعة أو خارجها، فذلك أدعى إلى تمكينكم من مهارات وخبرات لن تجدوها في مقاعد الجامعات.

ملاقحة الأفكار

كثير من الطموحات تظل أسيرة للأوهام حتى تضعها في حيز التنفيذ والتطبيق وتكتشف بعد ذلك حقيقة فاعليتها وتناسبها مع الواقع والوقت الراهن، التجارب تصقل المعارف وتبرهن جودة الأفكار والطموحات التي تعتنقها. قبل أن تتبنى أفكاراً أو أهدافاً جربها واختبر حقيقة فاعليتها. وقبل أن تخاف خوض التغيير وتعاديه جربه فقد يحمل لك منافع كثيرة ويحسن وضعك إلى أفضل ما تتمنى.

ومعظم التغييرات تجلب الأوضاع الأنسب والأحسن.

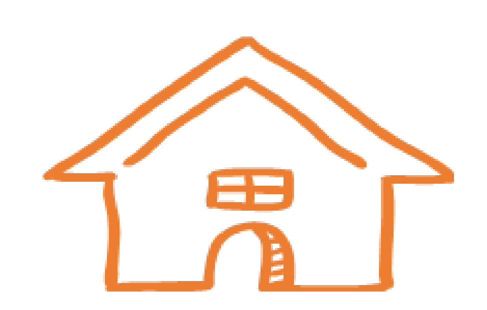
العالم الحقيقي مختلف عن عالم الطموحات وأنت في مهمة تركيب الطموحات على الواقع لا بد أن تتقبل التغيير وتدفع ثمنه من خلال التكيف، ومن المؤكد بأنك سوف تجابه حواجز التجربة لكن مع

قليل من الوقت سوف تتكيف وتتجاوز، وبعض التجارب كفيلة بأن توضح لك كيف سيكون شكل تكيفك مع الواقع الجديد.

سرعة التكيف متطلب رئيسي لتجاوز أزمات الحياة المعاصرة ولمواكبة التطور الهائل الذي يحدث حولك، وكلما تأخرت بجمع معلومات عن الواقع الجديد أو رفضت التغيير وحملت أفكاراً بالية وطموحات غير مجربة، قد تضع نفسك في مأزق التأخر والتخلف، وذلك لأن نسق الحياة السريع اليوم يتطلب منك أن تتعامل مع كل شيء بنفس السرعة التي تسير بها.

التكيف اليوم ليس رفاهية وفائض عن الحاجة بل ضرورة تستدعي منك تحمل مسؤوليتها وتقديم كل ما تملك من جهد وحنكة لتصنع واقع متأقلم مع طموحاتك ويضمن لك مقعد مناسب في ساحة المستقبل.

وإذا تنازلت عن خيار التكيف فعليك أن تتقبل شرور التخلف التي سوف تخيم على حياتك.



إدارة التحولات الكبرى (الرغبة في التغيير)

أمام الشباب في الحياة المعاصرة ثلاثة خيارات صعبة:

أن يظل يتفرج على العالم وهو يتطور ويراقب القفزات الكبرى ولا يكون له أي دور فعال سوى التنظير وإبداء الاعجاب والانبهار.

أو يسهب في النقد والتنظير وإبراز المنافع والعيوب والمخاطر والمساوئ التي تحدثها تطورات الحياة المعاصرة.

والخيار الثالث والأصعب ونادراً من تجد يتبنى هذا النهج في التحول، أن يتحول من شاب متفرج وناقد يتقن التنظير إلى شخص فعال مشارك في عملية الابهار والريادة.

من الارشادات المهمة التي وضعها العلماء بما يتعلق في شأن التغيير أن كل ما في بيئة الإنسان تابعه له، صلاحه يجعل كل ما فيها صالحاً وإن كان فاسداً أفسد كل ما فيها، وأن للتغيير مرحلتان، مرحلة تبدأ من عالم المرء الداخلي وتليها مرحلة تغيير الظروف الخارجية التي لا يستطيع أن يؤثر فيها بشكل كامل، ومن خلال آيات كثيرة ندرك وعد الله عز وجل لعباده بأنه من غيرّ لله ما يستطيع غيرَّ له الله ما لا يستطيع.

فالبداية تأتي من الذات أولاً. والتغيير بشتى أنواعه مبدأه من الإنسان ومنتهاه عند الله عز وجل، ولا يتبدل حاله من الجيد إلى الأسوأ إلا بعد ارتكابه للمساوئ، فإن الله ينزع نعمه على من استخدمها فيما لا يرضيه. الجمود والسكون والثبات عوائق منيعة أمام صناعة المستقبل المأمول، وكل تلك من معاني الموت، والتحولات الكبرى في الحياة لا تحدث من نفوس ضعيفة الخيال وشحيحة الابداع وعاجزة عن مجابهة تبعات التغيير المقلقة والمزعجة.

على الشاب أن يتبنى التحول في حياته ليحفظ له مكانة في زمن التقنية والعولمة والبيئة سريعة التحولات، وعليه أن يحمل في حسبانه توقعات الاخفاق التي قد تحدث مع محاولاته في تجارب التحول الكبير على حياته، وعليه أن يدرك أيضاً أن تكلفة عدم خوض تجربة التحول أعظم وأفدح من تكلفة الجمود، فقد يفقد بذلك دوره الحضاري في الوجود.

وهذا الثمن تدفعه الأمة كل يوم.

والحياة الجديدة تفرز مشاكل مستعصية وحديثة لا تطيق حلها العقول التي تحمل فكراً بالياً ومعلومات قد عفا عليها الزمان، والتحديات كذلك متجددة وكل يوم نرى إصدار جديد ومفاجئ منها نعجز أحياناً حتى عن مجرد إدراكه واستيعابه.

إن الحياة تمضي بعجلة سريعة وبالنسبة لأولئك الذي يحاولون الاختباء خلف أسوار الماضي سوف تبلى كل الأدوات والقدرات التي يمتلكونها وتصبح عليهم عالة تعيقهم عن التحرك، وسوف يجدون نفسهم خارج العصر، وسينهار عليهم السور.

قيادة التحول الذاتي

تأسيس الشعور بعدم الرضا

كثير من التحولات الكبرى تحدث عندما يبدأ المرء بالشعور بتفاقم المشاكل وتأزم الأوضاع الحالية وتدهور الأحوال والاستياء من بقاء الوضع على ما هو عليه، وكلما تفاقم الشعور بالألم من الوضع الحالي زادت الرغبة في إحداث تحول في مسار الحياة الراهن. ترك الأوضاع كما هي دون احداث تغيير يواكب سمة الحياة، لا يجعلها ثابتة على نسقها الحالي كم يظن البعض، لكن يدفعها لتسير في درب التدهور.

فلا شيء ثابت في حياة متغيرة.

إن الرضا ليس دوماً يصب في مصلحة الإنسان وكثير من الناس لا تفرق بين البلادة واستشعار الرضا عن الذات، فأن تكون في حال سيء سببه تقاعسك وكسلك وترضى عن ذاتك فهذا الشعور يعبر عن البلادة المخيمة على عقلك.

ومنشأ هذا الشعور يأتي من خلال المقارنة بين الوضع الحالي وما يطمح إليه، وكلما كانت الفجوة أكبر زادت الرغبة في التحسن والتحول.

اصنع تصور للمستقبل

يحتاج الناس إلى أدوات جديدة للتحرر من سطوة الواقع ليتجاوزوه ولا يقعوا تحت تأثيره وسطوته، وأحد أهم هذه الأدوات امتلاك الخيال الجامح الذي يفك أسرهم من قيود اللحظة الراهنة.

وفي العالم اليوم العديد من الأدوات الحديثة التي تمكن من صياغة صور مشرقة للمستقبل ولكن تبقى

الحواجز النفسية تعيق تحرر الإنسان من تجاربه وخبراته وتضيق عليه سعة أحلامه.

لا أستطيع أن أفهم كيف يمكن للشخص الذي لا يمتلك أي رؤية أن يتحرك في هذا العالم الممتلئ بالصعوبات والمآسي، فلولا الأمل الذي نمتلكه بالغد المشرق ولولا الإيمان المطلق بعون الله وتوفيقه لنا لتحقيق أحلامنا لقتلنا اليأس والاحباط فنحن «عرب» ولا يخفى حالنا على أحد.

دائماً الطموح يرسم لنا أمل بخير قادم ويبعث بداخلنا الحماس للعمل وبذل الجهد والوقت لتحقيق تلك الغايات التي تداعب اهتمامنا.

بدون رؤية محفزة تتطاير الجهود ويغرق الإنسان في دوامة من المهام المربكة والغير المهمة والغير متوافقة مع ما يريده، وقد نتوه عن الطريق ونقع في أخطاء ودروب لم نرغب يوماً في أن نسلكها.

وأصحاب الأحلام يصنعون التحولات الكبرى.

كسر الموانع

وأعتى الموانع التي تحول دون صناعة التحول المنشود، هي نفسك التي بين جنبيك بعاداتها وسلوكها والروتين الذي تأقلمت عليه.

محاولة خلاص النفس من العادات والسلوكيات التي مارستها لفترة طويلة من السنين، يشبه بالألم عملية استئصال زوائد عالقة في الجسم، لابد أن تجد مقاومة عنيفة وشرسة من النفس، وتعبر عن المقاومة هذه بالألم الذي تشعر به.

لكن لا تتوقف، استمر وعلى الله بشائر الوصول.



كيف تصبح أفضل؟

يحكي فيكتور هوجو صاحب الكتاب الشهير (الإنسان يبحث عن معنى) الذي يحكي فيه عن تجربته مع زملاءه داخل سجون النازية أنه وخلال تلك الفترة تمكن مع مجموعة قليلة من المسجونين من تجاوز محن المعتقل وايجاد معنى يهون عليهم المصائب التي كانوا يتجرعونها كل ثانية، وأنهم من خلال المحاولات العديدة استطاعوا أن يقوموا بفعل أشياء لم يكن في خيالهم حتى يظنوا أنهم سوف يتمكنوا من فعلها.

وذكر في ثنايا كتابه أن الإنسان يمكنه أن يتكيف مع أي ظروف صعبة وأنه قادر على تجاوز العديد من العقبات التي تحول دون أن يصبح الإنسان الذي يريد أن يكونه فقط لو تحركت ارادته أو أجبرته ظروفه.

وبعض كتب علم النفس تشير إلى أن الإنسان المتزن هو القادر على التكيف مع المحيط.

لقد أرهقني التفكير في الأمور التي تجعل من الإنسان أفضل وتعينه على تحسين أداؤه واستثمار قدراته على أكمل وجه.

وخلال محاولتي توصلت إلى بعض الأدوات المعينة على ذلك:

أدوات التحسن

١. عشق الصعوبات: لن تستطيع البقاء في القمة إذا كنت لا ترتاح للظروف الضاغطة والصعبة، في الحقيقة أن القدرة على البقاء هادئاً وأنت تحت النار والأمواج ميزة لا يتمتع بها إلا النخبة من البشر.

يمكنك أن تتعلم عشق الضغوطات التي تقودك بدورها إلى أن تصبح أكثر مهارة وقدرة مما أنت عليه، يمكنك ذلك إذا أدركت أن الدروب الشاقة هي الطريق الوحيد للتطور والتحسن.

إدارة الضغوط تصبح سهلة جداً إذا قمت بالتركيز على الثمار التي سوف تجنيها، وركزت فقط على نجاحك أنت، فلا تؤثر على همتك نجاحات واخفاقات الآخرين.

أكبر عائق أمام نجاحك وتحسنك هو تركيزك على نجاحات واخفاقات الآخرين وعمل مقارنات ومقاربات.

المتسابقون في ماراثونات الجري لا يسمحون لأنفسهم النظر إلى ما يحققه الآخرين أثناء المسابقة، هم فقط يبذلون جهدهم بأقصى ما لديهم من قدرة ويتركون الباقي.

أصحاب الأداء العالي لا يسمحون لأنفسهم أن تنحرف في مسار المنافسة والتأثر بالظروف الخارجية، يركزون على اللحظة الراهنة وما تتطلب

رباطة الجأش في المواقف الصعبة تجعلنا نستفيد منها على أكمل وجه، الاهتزاز والاضطراب يضعنا في ورطات وأزمات متتالية، إذا لم تتحكم بنفسك في الظروف المربكة ستجرك المواقف إلى سلسلة متلاحقة من الاخفاقات.

ركز على ما أنت قادر على التحكم به واترك الباقي.

عندما تنحرف الأشياء تخلص من العلائق وصوب نظرك نحو الأمور التي تقع تحت سيطرتك ولا ترتجف وتجعل الظروف تقذفك حيثما شاءت.

٢. التعلق بالطموح: لن يتحسن أدائك أو دعنا نقول أنك لن تجد دافع لتحسين أدائك إذا لم يكن لك هدف صعب المنال تريد تحقيقه، إن التركيز على غاية جليلة بعيدة المدى تمنحك الدافعية لامتلاك الأدوات والمضي بالدروب الموصلة لها، تستيقن أن الهدف البعيد المدى لا يمكن تحقيقه إلا من خلال انجازات يومية صغيرة.

قد تعمل سنين وسنين وتجتهد لتصل بعد التعب لغايتك، وخلال رحلة التحقيق هذه سوف تكتسب العديد من المهارات التي تؤهلك لاستحقاق تلك الغاية، فأعوام الدراسة التي تقضيها في فصول الجامعة تمنحك الكثير حتى تحصل في النهاية على درجة البكالوريوس أو الماجستير.

والقيمة الحقيقية لتلك الجهود ليست في تلك الورقة (الشهادة) التي تنالها في النهاية، ولكن القيمة الحقيقة في الخبرات والمعارف التي اكتسبتها وجعلت منك انسان أفضل وأنضج وقادر على مواجهة تحديات الحياة باتزان وحصافة.

أمامك الهدف والمعوقات والأدوات وذاتك، تمضي وكل يوم تتعلم شيء جديد في رحلة انجازك، تتعلم كيف تتجاوز العقبات وكيف تستخدم الأدوات وكيف تأقلم ذاتك لتصبح جدير بالهدف الذي تسعى إليه.

٣. **أدر اهتمامك:** اليوم أصبحت حياة الواحد منا متكدسة بالعديد من المهام والشؤون والأعمال المطلوب انجازها، مهام وظيفية، التزامات اجتماعية، واجبات منزلية، بريد الكتروني متكدس، رسائل وتس بالمئات، أصدقاء ينتظرون وأرحام تشعر تجاههم بالتقصير، وفوق كل ذلك تريد أن تخصص وقت للارتقاء بذاتك وتعلم مهارات جديدة وتوسيع قاعدة الفهم من خلال قراءة الكتب أو الاستماع لمحاضرة.

إن الازدحام والاكتظاظ الذي تعاني منه حياتنا جعلتنا مشتتين لا نستطيع أن نفي بحق كل ما علينا من مهام ومسؤوليات، و لم أرى بحياتي عامل مساعد على تنظيم الحياة وتطوير الذات مثل حسن إدارة الاهتمامات.

الاهتمام مسروق وأدوات كثيرة وجهات عديدة اليوم تبذل النفيس للاستحواذ عليه، ودورك هنا أن تحتفظ باهتمامك لتسلطه على الأمور الفارقة بحياتك، ركز على الأولويات المهمة بالنسبة لوجودك، ركز على عبادتك ووالديك وأطفالك وزوجك، ركز على ذاتك وطورها وركز على مصادر دخلك وأرحامك واصدقائك المقربين.

لم أرى ناجحاً إلا وهو متحكم باهتمامه بشكل منظم.

والتحكم بالاهتمام يعني تركيزه على أمور تستحق, ومع الوقت سوف تدرك أن الأمور التي تهتم بها سوف تؤثر على ذاتك وحياتك، واهتمامك بالأمور التي تستحق وخاصة تلك الشؤون التي تتعلق بجوانب تطوير ذاتك سوف تصنع لك مستقبل أفضل، ومن هذه الأمور (القراءة – التدريب – المحاضرات – تعلم مهارات جديدة).

٤. **أعد ولادة ذاتك:** من الصعب الوصول للقمة ولكن البقاء بها أصعب، أبرز تحدي واجهته بعد نشري لكتابي الثالث (ميزة تنافسية شخصية) هو الاستمرارية في تقديم كتاب لاحق بنفس الجودة وأفضل، وفكرت في الالتحاق بدورة تدريبية عن التأليف، وفعلاً كان لها تأثير السحر بالنسبة لي، تعلمت تقنيات جديرة الاستخدام.

تموت موهبة الانسان إذا أحس بالاكتفاء ورضا بمستواه.

إن الشعور بالحاجة إلى التحسن وبذل جهد في ذلك كفيل بأن يعيد ولادة الإنسان من جديد، فالإنسان

عندما يقرر أن يتحسن ويتغير إلى الأفضل يجعل نفسه خاضعة لعملية ولادة جديدة، يتخلص بها من علائق ذاته القديمة والغير نافعة، ويضيف لذاته قدرات ومهارات تجدد عهده بالنجاح.

الصعوبة ليس في تحقيق انجاز عظيم في الحياة، ولكن في الاستمرارية في تقديم انجاز تلو الانجاز، وهذا التحدي يتطلب اخضاع النفس لعملية تطوير وتعليم مستمرة لا تتوقف. وخير نموذج للتطور المستمر نراه ماثلاً بشخصية الدكتور طارق السويدان، الذي يقدم في كل اطروحاته معرفة جديدة متناسبة مع الوضع، لم يركن إلى العلم الذي كسبه سابقاً، والمتابع له سوف يدرك ما أعنيه.

وأتذكر قبل فترة قصيرة أنه طلب مني تقديم دورة في مجال تخصصي ومن ضمن المشاركين في الدورة متخصصة ذكية وقد حضرت لي دورة سابقة، شكل حضورها تحدي كبير لي خاصة أنها تفضلت بالسؤال عن المحتوى هل هو مكرر أو حديث؟

تجرأت وقلت محتوى جديد كلياً.

هذا الجواب كلفني الكثير من الجهد والوقت للتحضير للدورة الجديدة التي تتطلب مني أن أقدم العلم الذي قدمته مسبقاً بمحتوى جديد، والحمد لله عند الانتهاء من الدورة سألتها هل هناك تشابه مع محتوى الدورة السابق؟ أجابت بلا، والمحتوى محدث بنسبة ٨٠٪.

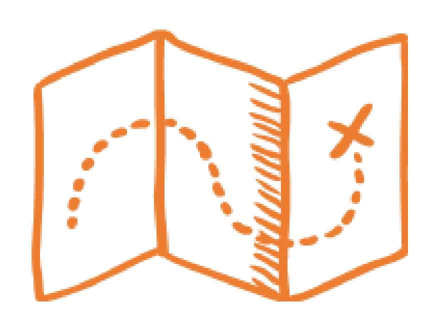
الاستمرار بتجديد الذات والمعرفة والمهارات ليس هيناً ولكنه قادر على المدى البعيد بصناعة شخصية متفوقة مواكبة للوقت ومتغيرة معه.

٥. احتفل بالإنجازات الصغيرة: إذا حققت انجازاً ولو صغيراً كافئ نفسك لتجعلها تتذوق طعم الانتصار اللذيذ، وليس بالضرورة أن تكون المكافأة مكلفة، قد يكون كوب قهوة. المكافآت تحفز النفس على تحقيق المزيد من الانجازات بل أكثر من ذلك، تصنع لك عادة تحقيق الانجازات وأحياناً ادمانها.

الاحتفال البسيط بالإنجاز أكبر من مجرد تحقيق شعور جميل، إنه يعطي حافز مستقبلي لبناء عادة الانجاز وتعزيز الثقة بالنفس وتأكيد استحقاقية النجاح وتحفيز الذات للاستمرارية بتقديم مستوى أفضل وتحقيق نتائج أعلى.

بذل الجهد مطلوب والنخبة دوماً يبذلون جهد مضاعف عن غيرهم ويعانوا كثيراً لإتقان ما يريدون ويتجرعون ويلات الاخفاق المتكرر، ويتحملون كل ذلك رغبةً في الفوز والتفوق.

يتطلب الأمر شجاعة فائقة تدفعك للمضي قدماً دون تراجع، ولا تجزع من تجرع المواقف المريرة حتى تصل للمستوى الذي تريده.



السمات الشخصية للمتفوقين بالحياة

أرى حولي الكثير من المتألقين الذين يحققون نتائج متميزة ويحسنون التصرف ويعيشون في بحبوحة من الدهر ورخاء من الزمان، وأقضي الوقت الطويل في التأمل في الأسباب التي تجعل من الإنسان متميزاً، والتفكير في السمات التي تشكل في النهاية إنسان التفوق والنجاح.

ولست وحيداً في هذا البحث وقبلي الكثير ممن وضع نظريات وفرضيات تحاول تفسير الأسباب التي تصنع ذلك الإنسان، ولكل كاتب وجهة نظر.

وهذه وجهة نظري فيما يتعلق بسمات الشخصية المتفوقة:

أول السمات:

المثابرة

عقد القلب على إمضاء الأمر.

تبدأ عمل ولا تتركه إلا وقد انتهيت منه، تستمر برغم كل العقبات والعوائق، تصر على تحقيق المطلوب مهما كلف الأمر من مشقة وتعب، تثابر وتثابر حتى تصل وتضرب نموذج راقي للإصرار. قلما رأيت في حياتي متفوقين يستسلمون أمام أول تحدي يجابهوه، والحياة كلها تحديات وفي كل سير عوائق مختلفة ومتجددة تتطلب تجديد للإرادة. تحشد قواك لتحقق ما تريد مواجهاً عوائق الزمن والاحباط والإرهاق والتعب النفسي والاغراءات للتنازل وتعمل شيء أسهل وأكثر متعة.

قبل مواجهة عوائق الحياة عليك أولاً أن تتخلص من فضلات الذات: الكسل، التردد، الانهزامية، الاستسلام السريع، فقدان الهمة والاهتمام، تفضيل الطرق السهلة، اختيار الحلول السريعة، الرغبة بتوفير الوقت والجهد، التذبذب والعجز عن تقديم تضحيات لصناعة تفوق يستحق الاشادة.

سمة متسمة بالطموح تركيبة نفسية لا ترضى بالفتات ولا تتنازل عما تريد معجونة بالإصرار والعزيمة، وتشربت معاني الآية العظيمة {لا أَبْرَحُ حتى أَبْلُغَ}.

الجسارة

صرامة القلب على الأهوال

أن يعمل الإنسان ما عليه فعله رغم المخاوف، ورغم النتائج المترتبة على أفعاله والتي قد تحوي على بعض المخاطر على مصالحه. تتجلى جسارة الإنسان بقول وفعل ما لا يعجب الكثير لكن من منطلق الأمانة والحرص على فعل الشيء الصحيح.

قد يجد الجسور معارضة شديدة لما يقوم به ولكنه يتمسك بمواقفه لظنه ويقينه بصحتها وموافقتها للحق والعدل، يجابه كل الضغوط في سبيل احقاق الحق والالتزام الأخلاقي أمام الحياة والغير.

الجسارة أن تفي للحق رغم المخاطر، وأن تنصاع له على حساب مصالحك ومصالح الأقربين، وتشعر بالرضا في الوقوف ضد كل من يتلاعب بحقوق الغير وتتحمل المشاكل التي قد يلحقها بك أهل الشر وتدافع الضغائن بطيب خاطر ما دمت في الصراط المستقيم.

ستنام أعين الجبناء إذا انخفض عدد الشجعان في الحياة.

والتاريخ يحكي عن الأبطال وأيضاً عن الخونة والجبناء، وفي المستقبل سوف تندم على الأمور الذي لم تفعلها بدافع الخوف. وأنت لو أردت أن تعيش مثلما يعيش القطيع من حولك لاتخذت من الجبن صفة ملازمة لك في كل أمورك.

يقول الجاحظ في الجسور: المقدم على المكاره والمهالك عند الحاجة إلى ذلك، وثابت الجأش عند المخاوف مع الاستهانة بالموت.

إن ثبات القلب في المدلهمات يجلب الخير في كل حال ولا يسلم الجبان من المكاره مهما تحاشاها.

وغاية الثبات لخصها الله تعالى في كتابه الحكيم:

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ}.



المسار الثاني

مسار الربح – مع الحياة

تجديد العهد مع الحياة

تمر بالإنسان حالات خمول وانقطاع عن فعل الخير والأعمال المحببة للذات والتي تجلب منافع وفوائد للحياة والآخرة وذلك قد يكون بسبب مرض يصيب الجسد أو تلف يهتك بالروح، وفي الحقيقة أن الإنسان الطموح لا يعيقه مرض الجسد بقدر ما يعطله إنهاك الروح. إن الروح إذا انُهكت عطلت قدرات الإنسان وجعلته بائس حائر معطل عن تقديم شيء. ومن هنا تبدأ موارد التعاسة بالتوافد على فؤاد الإنسان ويصبح كئيباً حزيناً ويبدأ يشعر بالعجز أكثر وأكثر، حتى يصبح الاستيقاظ مبكراً من الأماني الذي يتمنى تحقيقها.

ولتجاوز فترات الخمول هذه علينا أن نبدأ بتوصيف المرض وذكر أسبابه وتقديم حلول تعين على تخطي هذه المرحلة بأسرع وقت ممكن.

والمشكلة من وجهة نظري لها ثلاثة أسباب:

غياب وجود أهداف في حياتك، ووجود عادات سلبية ذاتية أصابتك بالضعف وأخيراً مرورك بتجارب سلبية كثيرة في حياتك والاستسلام للإخفاق.

دعني أولاً أن أدعوك لعدم القلق إذا كنت ممن تعرض لوعكة الخمول هذه، فطبيعي أن يمر الإنسان في فترات عديدة من حياته بخمول يعطل ذاته، لكن يبقى الأهم مع إدراكنا لطبيعة الحياة أنه لا يجب أن تطول فترات الخمول هذه وإلا ضاع عمر الإنسان هباءً واعتادت النفس عليه وأصبحت خاملة هاملة على الدوام.

ثانياً لا بد أن تضع لك حد أدنى من السلبية تصل إليه في فترات الخمول ولا يصح مهما كان أن تتخطيه، والحد الأدنى هذا يتمثل في:

عدم ترك فريضة، عدم ارتكاب كبيرة، عدم اكتساب عادة مدمرة للصحة الجسدية والعافية النفسية، وعدم اهمال مصادر الدخل المادية التي تقتات منها.

وهذا يعني ألا تتهاون بالمساس بالضرورات المتمثلة بالدين والنفس والحياة.

ثالثاً ضع لك أهداف صغيرة وعاجلة وابذل ما بوسعك لتحقيقها حتى وإن كانت بسيطة من وجهة نظرك، كأن تستيقظ ليلاً لصلاة القيام والدعاء، أو أن تحضر دورة تدريبية في أحد مراكز التدريب

أو مواقع التدريب الالكترونية، أو أن تصوم يوم تطوعاً، أو أن ترسم لوحة، أو تصل رحمك، أو أن تنجز معاملات تود من فترة أن تنجزها.

المهم أن تضع هدف وتحققه وتشعر بلذة الإنجاز، فهذا الشعور كفيل بإخراجك من قوقعة التقاعس.

رابعاً لا بد أن يكون لك مساهمة اجتماعية تخدم بها الناس في محيطك، المساهمة هذه قد تكون مشاركة في أعمال تطوعية مع منظمات إنسانية أو مبادرات شبابية، أو نشر فيديو تعليمي في تخصصك على اليوتيوب، أو تأليف مقالة قصيرة تنفع غيرك، المهم أن يكون لك حضور فعال في المجتمع الذي أنت جزء منه.

خامساً اختر أمنية من أمنياتك القديمة و حولها إلى هدف و قسم هذا الهدف إلى أهداف صغيرة (أي ضع له خطة قصيرة و طويلة المدى) و ضع له خارطة طريق لتحقيقه، مثلاً من أمانيك الجميلة أن تحصل على شهادة الماجستير، و أنت الآن مصاب بوعكة خمول، ابدأ بالنظر إلى التخصصات المتاحة و المواد التي تُدّرس في كل تخصص، و ادخل على المواقع التي تعينك على اختيار تخصصك المناسب مثل موقع (اكتشاف)، أو احضر دورات على موقع مثل ادراك أو رواق أو أكاديمية عمران في هذا التخصص لتتعرف عليه عن قرب، ثم ابدأ بالسؤال عن الأماكن التي ممكن أن تدرس فيها في منطقتك أو من خلال نظام الدراسة عن بعد.

وفي الختام أود أن أقول لك أن التعاسة تأتي إليك في اللحظات التي وجدت فيها وقت فائض لتضع على نفسك السؤال التالي: لماذا أنا تعيس؟.



الجدية والتفاهة في حياة الشباب

لو أردت أن تتعرف على معاني التفاهة فليس مطلوب منك سوى أن تلتفت إلى من حولك من شباب عربي على المقاهي أو الأسواق أو خلف شاشات التلفاز أو على مسارح قنوات السخافة أو على منصات مواقع التواصل الاجتماعية، لتعرف كم نحن نعيش في سخف وتفاهة!

وبما أني أؤمن أنه لا يجوز تسفيه الأحلام فإني أعدكم هنا ألا أتطاول على جهود الكثير من الشباب،

لن أتحدث عن الشاب الذي يفتح دكانة تصوير ويطلق على نفسه ريادي.

لن أتحدث عن الشاب الذي يبجل عمل المغنين وأهل العود والجيتار ويحمل ناي ليطربنا به فيشعر بفرحة الإنجاز الغير مسبوق.

لن أتحدث عن الفتاة التي تقرأ رواية كل يوم وترى نفسها مثقفة.

لن أتحدث عن الشاب الذي يقدس كرة القدم ويتعصب لفريقه أكثر من تعصبه لوطنه ودينه.

لا لن أتحدث عن هؤلاء وعن توافه الأمور التي تشغل حياتهم.

فالحديث عن ذلك ذو شجون وحسرة وألم.

تعني التفاهة نقص في الأصالة أو الإبداع أو القيمة، كما تعني انعدام الأهمية. وبناءً على هذا المعنى فإننا نكاد نجزم أننا نعيش في عالم التافهين.

من المؤكد أني لا أطالب أن يكون الناس على اهتمامات واحدة ولكن على الأقل أريد أن يحمل كل إنسان صفة جادة تجعل وجوده جدير بخلافته، أما أن نجد شرائح كبيرة من البشر لا هم لها سوى شهوتها والرياضة والجنس فذلك مخزي بل وداعي للتقزز والقرف.

خمسة ملامح للشاب التافه

١. محتوى خالي من الفائدة

لا أدري لماذا منشور أنزله أحد قادة التافهين كتب فيه (أنا جائع) حصد مئات التفاعلات، هل لأنه يعبر عن حال الجمهور أم ماذا، وعندما يضع أحد الجادين منشور فيه نوع من النقد الحصيف أو التوصيف الدقيق لمشكلة ما تهمله الجموع وكأنه لم يقل شيئاً. ولا أنسى في ذكر المحتوى التافه أن أوجه تحية خاصة لمدمني الروايات.

٢. الاهتمام بالظاهر

يهتم التافه بالقشور والأمور السطحية ولا يرغب ببذل أي عناء لكشف المضمون وفهمه، ينظر للشكل ويتجاهل العمق، يرى السيارة فينبهر من لونها ولا يبالي بجودة محركها، يفضل شكل الملابس ولا يهمه ان كانت عرضة للتمزق بعد ارتداءها بضع مرات. حتى على مستوى العلاقات يفضل أن يماشي الشخصيات الجميلة المتفاخرة بشكلها أو أناقتها أو ممتلكاتها وتتزين بالأشياء لا بالأفكار والأخلاق.

٣. الأمور البديهية

أعلى درجات الجدية الاهتمام بمساعدة الناس وأعلى درجات التفاهة الاهتمام بالقضايا الجنسية. يفكر التافهة بجدية في الأمور المفهومة والمعروفة والبديهية وتجده مشغول جداً بغرائزه البهيمية. خذ جواله وفتش تجد مئات النكات التافهة والسفيهة والسخيفة والمقرفة.

٤. غير ثابت على رأي أو مبدأ (بلا قيم)

يدور حيثما دارت مصالحه، لا يثبت على رأي أو مبدأ، يهتم بالمنافع الملموسة التي سوف يجنيها من وراء كل تصرف أو فعل أو قول. لا يبالي أن يبدل قوله حتى وإن أعطى وعوداً بعد أن لاحت له فرص الغنيمة في تبديل رأيه وتحوير تصرفه، ولا يبالي أن يكذب أو يخون أو يتخلى فمصالحه مقدسة ومهمة وقيمه لا قيمة لها.

٥. الانشغال بغير ذي مشغلة

التافه ليس خاملاً ولا فارغاً فهو مشغول جداً بمتابعة برنامج سخيف على قناة منحطة، وتشجيع فريق في أحد أهم مبارياته، والتصويت لمطرب في برنامج دنيء، وفي الرد على تعليقات الأصدقاء في الفيس بوك، ومشغول جداً بتلخيص رواية العشق الخالد، هو لا يجد وقت للتعلم والقرآن والمهارات فالكثير من المهام الخاملة تنتظره.

من "التفاهة" أن تضطرك الأقدار الى محاورة "رئيس تحرير" لم يمسك قلماً في حياته.. ولا يتقن من الصحافة سوى لغة الشوارع الخلفية والسطحية...!

ومن التفاهة أن تجبرك الظروف أن تعمل تحت إمرة قائد لم يمسك كتاباً في حياته، ويدعوك إلى المهنية في صور من صور الاستعباد والاستبداد وفرض الخضوع.

بعد أن ذكرنا الملامح التي ترسم صورة عدد كبير من الناس وكما قلت مسبقاً أني حاولت التخفيف من حدة الحديث قدر المستطاع، نأتي الآن للحديث عن السمات التي ترسم شخصيات الجادين في الحياة. وقبل أن أبدأ بذلك أذكر لكم فائدة واحدة قد تغني عن الحديث الطويل، تؤكد الدراسات أن القادة لا يمكن لهم إلا أن يكونوا جادين، فلم ولن تقابل في حياتك شخصية قيادية وتتسم بالتفاهة.

سمات الشباب الجاد في الحياة

١. الاهتمام في تطوير الذات

لن تجد شاب جاد إلا ومهتم في تطوير ذاته واصلاح علاته والارتقاء بشخصيته وفكره وتصرفاته واكتساب مهارات تجعل له مكانة مرموقة في المجتمع الذي يعيش فيه، يريد أن يكون متألقاً مصلحاً صالحاً، يسعى لأن يكون نموذج حسن لمن يخلفونه ويترك سمعة طيبة عند من يعرفونه، يتابع الأمور التي تساهم بشكل مباشر في صناعة نضوجه وتفوقه.

٢. تحسين جودة الحياة

يسعى بشكل حثيث إلى أن يجعل حياته أفضل، مشاكل أقل ومكاسب أكثر، يعرف قيمة الوقت فيسعى جاهداً لاستثماره في الأمور التي تضع دعامات لحياة هانئة.

مشغول بطموحه وفي تنفيذ مهام مهمة في جوانب الحياة المختلفة. يقوم بالأعمال التي تثري من حياته وتجعله مكتفياً غير عائز لعون الآخرين.

٣. العلوم والمعارف النافعة

الشاب الجاد لا يمسك رواية ويقضي فيها ليالي وأيام، يعرف أن الهدف من القراءة صناعة الفكر القويم وتوسيع قاعدة الفهم، لذلك هو يقرأ من أجل الانتفاع ولا يقرأ من أجل التسلية والترفيه.

٤. الحرص على النفع العام

لا يأبه الشاب الجاد إن خسر القليل من مصالحه في مقابل نفع شريحة واسعة من الناس، فقضيته ليست محصورة في ذاته وشهواته وغرائزه ومصالحه الضيقة، ينظر الجاد إلى الحياة ويراعي فيها وجود غيره فيسعى لأن يكون وجوده مثمراً نافعاً للوجود، ولا يبالي أن تعرض لأي ضغوطات أو صعوبات في سبيل خدمة قضية أو تحقيق مصلحة عامة.

٥. الهوايات المثمرة

يقضي وقت فراغه في ممارسة الهوايات التي تعود على ذاته وحياته بالنفع والفائدة،ولا يمضي بممارسة أعمال فارغة لا يعقبها أي أثر جيد.

إن الحياة مسؤولية ويدرك الشاب الجاد هذا جيداً على عكس التافه الذي يردد في نفسه سمفونيات المتعة واللذة.

إن أعلى درجات الجدية أن يعيش الشاب لقضية تنفع البشرية، وإن أدنى درجات التفاهة أن يعيش الإنسان لنفسه ... نفسه فقط.

وفي الختام نجد أن الجاد يهتم بالأمور التالية: تطوير الذات – تحسين جودة الحياة – الدين – السياسة – والعلوم والمعارف النافعة – مجال مهني يجلب رزق ومنافع للذات والآخرين.

أما التافه يهتم بالأمور التالية: الحب والعشق – الرياضة (مشاهدتها) – أخبار المشاهير – الأعمال الفنية الهابطة – البحث عن المتعة والفكاهة واللذة بشكل متواصل.



النزاهة في عالم شديد الاغراء

لو فتشت في كل متطلبات الوظائف في العالم لوجدت أن من أهم شروط القبول هو تمتع المتقدم بنزاهة عالية، وكذلك تضع جميع الشركات العالمية الكبرى بند النزاهة في قائمة قيمها، ولو تقدم شاب لخطبة فتاة لبحث أبيها عن سمعة هذا الشاب في استقامته ونزاهته ولو وجد ملاحظة على أمانته لرفضه، فلماذا يضع الناس للنزاهة أهمية كبرى في حياتهم؟

هذه طبيعة أصيلة في البشر لا أحد يحب أن يعاشر انسان يكذب ويخادع ويغش ويخون ويفتقر للأمانة في تعاملاته فالغالب أن هذا النوع من البشر يؤذي نفسه ويؤذي من حوله ويحيل الحياة إلى مسرح صراع وجهنم صغرى لا تطاق.

والناس بفطرتها تُقدس الأخلاق الرشيدة وتنبذ السوء وأهله. والناس لو خيروا لإنجاز أمر ما بين انجازه بطريقة نزيهة أو طريق غير قويم، فإن ٩٥٪ منهم سوف يختاروا الطريق النزيه، وقد تتسائل أنت الآن لماذا إذن الغش والخداع الذي يحدث حولنا؟

الجواب أن للإنسان مطامع وشهوات تحثه على تحصيلها واشباعها فعندما لا يجد طريق قويم يلجأ لاستخدام الوسائل السيئة لتحقيق ذلك.

حتى الخائن والمخادع لا يرتكب جريمته إلا بعد أن أوجد مبرر لها.

يقول الله تعالى {فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ وَمَن تَابَ مَعَكَ وَلا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ} النزاهة تعني الاستقامة في الحياة والمداومة على فعل ما ينبغي فعله وترك ما ينبغي تركه. ولا تطغوا تعني النهي عن تجاوز حدود الاستقامة التي تجلب السلامة للحياة والأحياء وما تكدر عيش البشر على هذه الأرض إلا بسبب طغيان من غرته نفسه وقوته وطمع بحق غيره.

النزيه شخص تباعد عن كل مكروه وقبيح وترك السوء والشبهات، بمعنى أنه نزه نفسه عن النقائص. النزاهة أن تتمسك بقيمك ومبادئك الأخلاقية بطريقة لا تقبل المساومة والمداهنة، وأن يحدث الانسجام بين قناعاتك وسلوكك. وتذكر أنه ليس من النزاهة أن تقول شيئاً وتفعل شيئاً آخر.

مكونات النزاهة

التمحور حول المبادئ

إن النزاهة تتجلى في تمحور الإنسان حول مبادئه ومعتقداته، مهما كلف ذلك من عنت ومشقة ومهما ضيع من فرص ومكاسب. د. عبد الكريم بكار.

لا ضير أن يسعى الإنسان لتحقيق مصالحه لكن بشرط ألا يتم المساس بالمبادئ، إن تحقيق المصلحة على حساب المبدأ يُعدّ انتصاراً لشهوة النفس وطمعها، أما الانتصار للمبدأ على حساب المصلحة يجلب ربح على المدى البعيد.

وتحقيق المصالح وتجاهل المبادئ عاقبته مُهلكة.

ومن سنن الله في الخلق أن من يسعى ليؤسس نظام حياة قائم على المبادئ لا يرتاح في مسيره، والتحدي الصعب أمام اصحاب المسئولية الذين يسعون في احقاق الحق ونصرة المبادئ أنه لا بد أن يجابهوا عداوات أصحاب المصالح الفاسدة، للأسف نصف الجهد سوف يصرف في كف الصراعات وصد الهجوم وسيجدوا أن طاقتهم تستنزف في رد كيد الحساد.

العدل قبل اللطافة

والتحدي الثاني أمام النزاهة هو أنك لن تتمكن من أن تكون في منصب سلطوي تتعارض به مع مصالح الناس ويتوجب عليك الاشراف عليهم وادارتهم ومحاسبتهم إن أخطأوا وتتعامل بلطف مطلق، إن التلطف في التعامل مع الناس سمة جميلة لكن يجب ألا تفقد معها هيبتك كقائد مسؤول ومحاسب على أداء الناس.

يقول هنري فورد (لا يمكنك أن تجعل الجميع سعداء منك، وأي شخص يعاديك ويصرخ في وجهك لا يعني أبداً أنك مخطئ، المهم حقاً هو أن تحافظ على نزاهتك).

مع اللطف الزائد سوف يحدث تهاون وتفلت وغض الطرف عن كثير من الهفوات والتجاوزات، وقل لي بربك كيف يمكن لك أن تكون لطيفاً مع مقصر أخل بالتزاماته أو محاسب قصر في مهامه.

لن تتمكن بسهولة من تجنب النزاعات ولكن المهم في هذه المسألة أن تحرص على العدل، ولكن مع

حرصك على العدل لا تقلل من شأن الناس وتعاملهم بطريقة مهينة أو جارحة، وانتقد ولكن بأسلوب مؤدب.

كن حازماً بلطف ولا تكن عادلاً بفظاظة.

القوة الجميلة

النزاهة ليست مجرد تمسك بأخلاق وقيم ولكنها شعور بالقوة بأنك على جادة الطريق، والقوة هنا ليست على الناس فقط، ولكن على النفس أولاً بجعلها تخضع للصواب والعدل ولو على حساب مصالحك، إن أصعب شيء على الإنسان أن يقيم العدل مع نفسه والأقربون، لذلك وجه الله تعالى نداء للناس أن يكونوا قوامين بالقسط حتى على حساب النفس أو الوالدين:

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ على أَنفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدَيْنِ وَالْأَقْرَبِينَ}.

وإني لأجد هذه الآية تدعو لممارسة الحق في أصعب تطبيقاته وأنفع أحكامه، فما ضر البشرية إلا المحاباة منذُ الأزل، والمحاباة هنا تنافي النزاهة.

التضحية بالمتعة

تعيس من يلهث خلف المتعة ويستعد أن يبذل النفيس في سبيل التمكن والاستحواذ، والناس ثلاثة: باحث عن متعة لا يشبع، وباحث عن منفعة لا يرتاح، وباحث عن رفعة لا يهدأ، وطالب المتعة لا سقف لمطامعه ولا يجد حد يكتفي به فيظل يشرب ولا يرتوي، ومن يضحي بمتعه مقابل الحفاظ على نزاهته يربح نفسه ويكافئ ذاته بلذة الانتصار على المطامع الصغيرة ويمنح حياته معنى يجعلها تختلف عن حياة البهائم التي تحيا من أجل غرائزها، فمعظم المتع مرتبطة بغريزتي التكاثر والبقاء.

يقول د. عبد الكريم بكار في هذا الشأن:

(إن الحضارة الحديثة أضعفت الإرادة بما أوجدته من صنوف اللهو والمتع، وجعلت الشروط المطلوبة للحد الأدنى من العيش الكريم فوق طاقة كثير من الناس، كما أنها أوجدت من الطموحات إلى الكماليات وأشكال المرفِهات ما يتجاوز بكثير الإمكانات المتاحة، وهذا كله جعل الاستقامة على الشرع الحنيف بحاجة إلى نمط من الرجال أرقى، كما جعل من الواجب على الأمة أن تفكر ملياً في توفير ظروف تساعد على الاستقامة، وتحفز عليها).

الصمود أمام المواجهات

الحفاظ على نزاهتك واستقامتك في زمن مثل هذا يستدعي بذل جهد مضاعف وتقديم تضحيات كثيرة وعلى مستويات عديدة، إن النزيه اليوم مثل الذي يسبح ضد التيار، يجد كل شيء يقف ضده ويعيق تحركه ويجر خطواته للوراء.

وكما أن الجسد يحتاج للأكسجين ليحيا، فإن الروح تحتاج إلى النزاهة لتهنأ. لذلك يشعر الإنسان بامتعاض عندما يرتكب شيء خطأ وينتابه قلق مزعج في الفؤاد.

النزاهة تتطلب انضباط ذاتي وقوة إرادة على مقاومة الإغراءات الملحة، سواء كانت في شكل حاجة ماسة أو رغبة مزعجة، أو منفعة ذاتية تجر إلى التحايل والخداع.

إن الإنسان الذي يستسلم لدواعي مطامعه يهتك بقدسية نزاهته وأول هزيمة يتلقاها الإنسان وتجر عليه سلسلة طويلة من الهزائم، هزيمته أمام مطامعه وهواه.

لا يولد الإنسان نزيهاً ويجب أن يعمل الإنسان على تأسيس نفسية النزاهة من خلال التغيير العميق لعيوب الذات واكتساب عادات النزاهة وكلما بدأ الإنسان مبكراً في تربية نفسه وتهذيبها للتوائم مع اخلاقيات النزاهة لما وجدت معسرات كبيرة نفس التي سوف يلقاها في عمر متأخر، وأفضل فترات غرس قيم النزاهة تتم في سنين الطفولة.

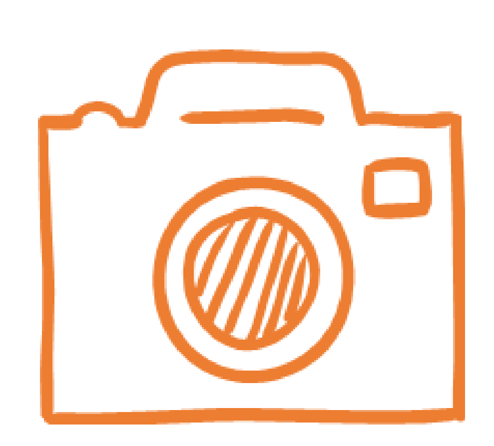
التأخير في بعض الأمور غير جيد، فليس دوماً في كل تأخير خير.

واضح جداً أن ضمائرنا تتعرض لترويض عنيف كي تخفّف من حساسيتها تجاه الطرق غير المشروعة للنجاح والثراء (د. عبد الكريم بكار).

يجب أن نقاوم محاولات الترويض تلك ولا نساوم على مبادئنا مهما كان الثمن، وإلا بعنا أنفسنا وكرامتنا بثمنٍ بخس.

إن النزاهة غير قابلة للتقسيم فمن يرعى أمانته في الأمور الصغيرة سوف يحمل الأمور العظيمة على وجه النزاهة، فلا يمكن أن تكون نزيهاً في مواقف وخائن في مواقف أخرى، سوف تعيش في اضطراب وتناقض يقلق مضجعك. والمرء لا يظهر نزاهته فيما يفعله ولكن أيضاً فيما لا يفعله، وعلمتني الحياة أن من يساوم على مبادئه ممكن أن يساوم على أي شيء آخر في الكون.

وتعلمت أن المحافظة على النزاهة في زمن المغريات يشبه وضع القزم الذي دخل قرية فيها عملاقة ويجب عليه مجابهتهم، من المؤكد أنه في الأخير سوف ينتصر لكن سيحدث ذلك بعد أن يكون ذاق الويل والتنكيل وخاض صراعات على مستويات داخلية وخارجية ويمكن أن يموت قبل أن تكتمل الحكاية.



توظيف التحديات

في عام ٢٠٠٧ أجرى مجموعة من الباحثين دراسة بحثية عن المتغيرات التي تساهم بشكل كبير ومؤثر في صناعة بيئة ابداعية وابتكارية، وتوصل الفريق إلى ١٤ متغير يصنع فارقاً في تكوين هذه البيئة المنشودة.

وكان الإحساس بالتحديات على رأس هذه القائمة.

وعلى نفس السياق دراسات أخرى أكدت أن الوظيفة السهلة نسبة الابداع فيها متوسطة. وأن ٦٧٪ من موظفي الشركات ذوات البيئات الصعبة نسبة ابداعهم أكثر.

التحديات تصنع دافع للإبداع وتقديم الأفضل والأكثر.

وبكل تأكيد نقصد بالتحدي البيئة الصعبة وليس السيئة، فإن مستويات التوتر المنخفضة للغاية والعالية جدًا تقلل من مستويات الأداء في المهام المعقدة، عندما يواجه الناس تحديًا كبيرًا لدرجة أنهم يشعرون أنهم لا يمتلكون المهارات أو الموارد اللازمة للتعامل معه، ينخفض الاداء. والعكس صحيح أيضًا؛ عندما يشعر الناس كما لو كانوا قادرين على القيام بعملهم وعينهم مغلقة، وهذا يعني أنه بدون إحساس بالتحدي، ستكون مخرجات الابتكار قليلة ومتباعدة.

والناس تدخل ضمن نطاق الاستغراق (التدفق في المهمة) من خلال توافر شرطين:

١. امتلاك درجة عالية من المهارة في المهمة التي تعلمها.

٢. تعمل على مهمة تراها صعبة بالنسبة لمستواها.

وهكذا فالناس تخسر التدفق أيضاً إذا لم تجابه تحدي في المهمة التي تخوضها.

لابد أن يكون هذا التحدي يفوق القدرات ولا يعجزها، والمستوى المقبول للإنجاز تخطي نسبة ٧٠٪ من النجاح.

ليكن هدفك النجاح بنسبة ٧٠٪ مع التحديات التي تضعها أو تتعامل معها لضمان عدم تعرضك لأمان كبير، فمنطقة الراحة تقتل الابتكار. لذا عند التفكير في الأهداف التي تريد العمل عليها خلال العام أو الربع التالي، تأكد من وجود هدف واحد على الأقل في المزيج الذي يخرجك من منطقة الراحة الخاصة بك لتكون غير متأكد من تحقيقه. ضع أهدافاً فوق مستوى قدراتك لتستفزها وتنميها.

فقط تأكد من محاذاة التحدي مع مجموعة مهاراتك، وبالتالي تصل بك التحديات إلى مستوى أفضل من الذي أنت به.

كيف أواجه التحديات وأوظفها؟

أولاً علينا أن نعرف أن التحديات متى ما واجهها الشاب من منطلق نقاط قوته استطاع أن يستثمرها ويوظفها لصالحه ومتى ما قابلت التحديات نقاط ضعفه فتكت به. ومن المعروف أن نقاط القوة والضعف ليست شيئاً مطلقاً وثابت بل إن لها مستويات عدة وتزيد وتنقص حسب المؤثرات التي تحيط بها، فلن تجد إنسان يمتلك نقاط قوة مطلقة في كل الأوقات والأماكن فعوامل كثيرة تؤثر على مدى قوتها وضعفها.

ولتوظف التحديات عليك أيضاً أن تتجنب جيداً استخدام أساليب أو استراتيجيات أنت لا تملك إمكانات نجاحها وتشكل لك عبئ على عدة مستويات. فاعرف حجم مواردك ومستوى امكاناتك قبل أن تواجه التحدي الذي فرضته الحياة عليك.

ومن النصائح الثمينة في هذا الشأن أن على الإنسان استثمار تعضيد نقاط قوته أكثر من محاولته لعلاج نقاط ضعفه، فدائماً الموارد محدودة ومعالجة نقاط الضعف غالباً تستهلك وقت وجهد وربما مال كثير والنتائج المتوقعة من العلاج تكون ضعيفة وتحدث ببطء أيضاً.

إن التحديات تصنع نفوس قادرة على تخطى صعوبات الحياة دون تقهقر واستكانة.

رحبوا بالتحديات.

من خلال استطلاعات كثيرة وجد الباحثين أن الناس خارقي الأداء يمتازون بإرادة صلبة تدفعهم إلى ممارسة أعمال تتحدى قدراتهم الحالية وتدفعهم إلى خارج مناطق الراحة، ويفضلوا أن يقضوا أوقات فراغهم في النشاطات التي تتطلب جهود ذهنية كبيرة بدلاً من الانخراط في أنشطة ترفيهية تافهة.

وعند فحص أدمغة ١٧ خبير، وجدوا نشاط ملحوظ في بعض أجزاء الدماغ المرتبط بالأداء العاطفي ويتضمن جانب التواصل وإدارة الضغوط والتنسيق الحسي. وقال الخبراء أنه كلما كانت المهام صعبة كان تأثيرها الإيجابي على الدماغ أكثر ومن هذه المهام المحفزة للدماغ تعلم مهارات جديدة.

وتأتي في قائمة النشاطات الجديدة التي تحفز العقل: قراءة كتب (ليست روايات)، الخوض في ضمار

مشروع عمل جديد أو دراسة مادة جديدة، التدريب أو التأليف، تعلم الرسم أو ممارسة رياضة تتطلب جهد بدني وذهني.

عشر ساعات أسبوعياً توهبها لهذه النشاطات والتي تعتبر تحديات للنفس، كفيلة بأن تصنع منك شخص أفضل.

ودراسة حديثة أظهرت أن تعلم شيء جديد (صعب) يساعد في تفجير طاقة الابتكار والابداع.

في هذه الحياة نظل نواجه نوعين من التحديات: تحديات داخلية وتحديات خارجية، وقد مضت سنة الله ـ تعالى ـ بأن تكون التحديات الداخلية هي الأشد تأثيراً والأصعب مواجهة. د. عبد الكريم بكار.

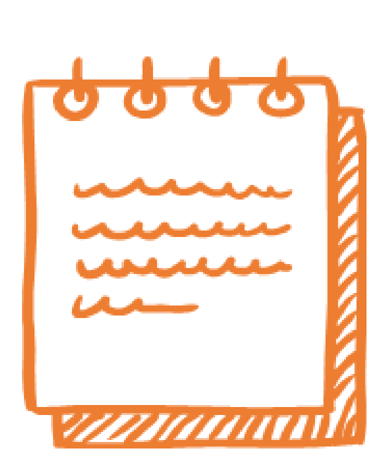
يقول الناسك:

طلبت من الله القوة فأعطاني التحديات لأتغلب عليها ... فأزداد قوة

طلبت من الله الحكمة فأعطاني المشكلات ... لأقوم بحلها فأزداد حكمة

طلبت من الله محبة الناس ... فأعطاني أناساً يحتاجون المساعدة وعندما ساعدتهم أحبني الناس.

لم أتلق أي شيء أريده ولكني تلقيت كل شيء أحتاجه.



الحكمة في عمر الشباب

الصورة النمطية التي اعتدنا عليها منذُ الصغر تصور الحكيم على أنه شيخ كبير بلحية بيضاء كثيفة ويمشي على عكاز، منحني الظهر ويقدم نصائحه لصغار السن بصوت محشرج وقوى خائرة.

والسؤال الذي يراودني الآن ألا يمكن لشاب في أول عمره أن يكون حكيماً؟

أظن أنه يستطيع بشرط أن يحقق بعض شروط تحصيل الحكمة ومنها: التحصيل المعرفي الجيد وخوض تجارب حياتية غنية وثرية، فليس للحكمة عمر معين أو بعد زمني محدد، فقد يخوض الفتى تجارب غنية ويحصد معارف عميقه ويصبح حكيماً أكثر من شيخ قضى عمره في لا شيء.

تقدم العمر لا يمنحك الحكمة ولكن العيش بأثقال الحياة وأنفاسها وإتقان فن تجاوز العقبات وصهر الروح في نار التجارب كل ذلك يمنح الحكمة ولو كان المرء شاباً.

وتنوع التجارب الحياتية على اختلافها قد يساهم في اثراء الشخصية وازكاء موارد الحكمة، مثل الانخراط في مهن ذو تحديات خاصة أو الالتحاق بجامعة علمية متخصصة، أو حضور دورات نوعية بمحتوى محكم، وتلقي رعاية وتربية خاصة ومتقنة، والأكثر اسهاماً حسب ما أرى صحبة الشاب لمن يفوقه بالمعرفة والخبرة والاحتكاك المباشر به لفترة طويلة من العمر.

وتؤكد الدراسات أن الانخراط المبكر في نشاطات الحياة يهب الحكمة مبكراً، ومن نشاطات الحياة المهمة الانخراط في تجارة أو وظيفة صعبة تتطلب استخدام مهارات ذاتية وإدارية متقدمة.

والحكمة من منظور لغوي تعني رأي أو تصرف حسن وافق الصواب.

وتعني أيضاً القدرة على الحكم الصحيح على الأمور والتصرف الجيد مع الأمور المتعلقة بالشؤون الحياتية وفهم الحقائق على ما هي عليه والتفريق بين الأشياء جيدها وسيئها.

والحكمة تختلف عن الذكاء وإلى حد ما يساهم الذكاء في حياكة الحكمة، وتعتبر الحكمة من أرقى مستويات المعرفة والحكم والقدرة على كنه الأمر وإدراك الصواب واسداء النصح وتسخير المعرفة لتصويب مسارات التصرف وفعل أفضل ما ينبغي فعله دون عناء وشقاء.

وتساهم الحكمة في منح صاحبها قدرة على تيسير أمور حياته لتصبح هانئة وأقل مشاكل، وتصبح قراراته اليومية الكبيرة والصغيرة أكثر جودة وسداد.

الحكمة ترفع من يمتلكها منازل عن غيره وتعينه على استخدام المعارف والخبرات التي لديه في خدمة الحياة الطيبة، مشاكل أقل وحنكة في تصريف الأمور وتدبير الحال، ومن أوتي الحكمة فقد أوتي خيراً كثيراً كما قال الله تعالى في كتابه وفي معاني هذه الآية نجد فلاسفة وعلماء الغرب يقولون إن من امتلك فضيلة الحكمة أصبحت له كل الفضائل الأخرى ممكنة.

الحكمة في عمقها تعني الابتكار في صياغة فكرة أو سلوك أو عمل جديد متناسب مع طبيعة الحدث أو التحدي الراهن فتكون الفكرة أو التصرف مبهر وغير اعتيادي وملائم للوضع الجديد، إن الحكيم يبتكر حلول تُثري الحياة وتخدم الغاية وتساهم في تحسين الوضعية العامة لحياته أو حياة البشر.

والفن من مكونات الحكمة بأن تختار أفضل الأقوال والأفعال وتضفي عليها لمسات من الجمال وتضعها في موضع مناسب يتم لها جمالها ورونقها، والحكيم منتج للجمال ومُصدَر له فينشئ عمل جميل وأنيق يزين الحياة به ويحسن به صورة العالم.

الحكمة علامة للصحة العقلية والعافية الذهنية واستواء المعرفة ونضج العاطفة وانتعاش الخبرة، والسنين المليئة بالتجارب الغنية تُثري الحكمة وتعمقها وتجعلها أكمل وأقدر على النمو.

الحكيم نعمة تمشي على الأرض وهو كذلك لعدة أسباب، أولاً هو منتج للخير ومصدر له في نواحي وجوده وبالطبع كفى الحياة شره، وثانياً يعتبر ملهم لمن حوله فتصرفاته الرزينة تصنع نماذج مصغرة لمن أراد أن يقتدي ويقتفي أثر النضوج، وفي الغالب هو يترك أثر جميل في كل شيء يمر عليه.

ومن مكونات الحكمة أن ينفتح الإنسان على جميع الأفكار بمختلف مصادرها وبأضدادها مع عدم اهمال التمحيص واستعمال ملكة النقد والتحليل قبل تشرب الفكرة وتبنيها، وتقبل الرأي الآخر وعدم تسفيهه أو ازدراءه حتى ولو لم يقبله.

الذكاء الذهني مهم لتكوين الحكمة ولكنه ليس مهماً إلى حد كبير كما هو الحال مع الذكاء العاطفي. الحكيم لديه رغبة في البحث النشط على الأدلة التي تخالف معتقداته وتفضيلاته المعرفية، ومن ثم يقوم بموازنة هذه ليخرج برأي حصيف مرن وشامل.

والانحياز المعرفي مخالف لمنطق الحكمة وتكوينها، والانحياز يعني الميل إلى التفكير بطريقة ترضي آراء المرء الحالية، لذا من لوازم الحكمة أن يفكر المرء في الأمور التي تزعجه.

لذا كان لزاماً على المرء حتى يكتسب الحكمة أن يتخلى عن اعتقاده السابق ان اكتشف عدم صلاحيته، ويجب أن يراعي دائماً الأدلة التي تتعارض مع معتقداته الخاصة ولا يجد حرجاً بالاستجابة للرؤى الجديدة المخالفة لما يتبنى ويعتقد.

وأكثر ما يميز الحكيم عن غيره نجده في حب التعلم وتجديد المعلومات التي بحوزتهم وتجريب الطرق الأفضل لتأدية الأشياء، فلديه قناعة أصيلة أنه دائماً بالإمكان أفضل مما كان، وليس هناك طريقة واحدة فقط لتأدية الأشياء، ويسعى دائماً لتعلم مهارات تمكنه من عمل الأشياء بشكل أفضل وأكثر اتقاناً.

وتجده متوازن في تعاطيه للأمور المعيشية ومتزن في تعامله مع الآخرين ويتسم بالتناسق بين عقيدته وسلوكه ويتصرف وفقاً للمنفعة ودفع الضرر.

الحكمة في أعمق معانيها تعني إدراك المرء للأمور الممكن تغيرها في حياته والأمور التي لا يمكن تغيرها فينصرف اهتمامه وجهده فيما هو أجدى ولما هو عليه أقدر.

إن الإنسان في حالاته العادية لابد أن يكون قادراً على أن يعمل وأن يقدم حباً لمن حوله، ومتى ما فقد الإنسان هذه القدرة فقد معانيه الإنسانية.

ولن يصل الإنسان للحكمة ما لم يكن قادراً على الحب والعمل. والإنسان المتأقلم مع التغيير والصانع له خاصة في منتصف عمره يصبح عرضة لإدخال تحسينات على مستوى حكمته، فالجمود يقابل الموت على عكس الحكمة التي تتطلب حركة وخفة في تنقلات الإنسان من حال إلى حال برشاقة.

وتعرض الإنسان للضغوط يساعد على تقوية الروح لمجابهة التحديات، تلك التحديات التي تُعلم الحكمة، دراسات كثيرة تُشير إلى أن كثير ممن صنفوا حكماء اعتادوا في صباهم على في خوض تحديات صعبة خاصة تلك التي ظهرت خلال الأزمة المالية التي عصفت في العالم.

الحياة الرخوة لا تمنح الإنسان الحكمة.

وهكذا فإن من عانى كثيراً من أحداث الحياة الصعبة عبر سنين عمره تلمك حكمة ورشد أكثر من غيره.

ومن أوتي الحكمة فقد أوتي خيراً كثيرا.



السكينة (فن الممكنات)

كيف تحقق السكينة الروحية في عالم مزدحم بالفوضى؟

الإيمان والحب وصناعة المعنى ثلاثية تصنع السكينة الروحية بغض النظر عما هي عليه الحياة الخارجية التي يعيشها الإنسان.

الحب يشمل ثلاثة مشاعر مختلفة منه:

حب الذات (تقبلها) – حب المحيطين بك– حب المهمة التي تقوم بها.

إن الإنسان الذي لا يتقبل ذاته لن يكرمها وسوف يضعها موضع إهانة في كل محفل وموقف، إن مصدر الثقة بالنفس ينبع من تقبل الإنسان لذاته بعيوبها ومزاياها، وأن يراها مكرمة بصورة لا تدعو إلى الفخر حتى لا يصاب بداء الكبر والاستعلاء.

ويتعامل معها بطريقة تبث فيها معاني العزة والكرامة.

مصدر التعاسة الأكبر أن يعيش الإنسان مع بشر لا يطيقهم، إن كانوا من أسرته المقربة أو زملاء عمل أو دراسة أو حتى جورة سيئة، ويذوق السعادة الإنسان الذي يقضي بعض وقته مع الأناس الذين يبادلونه مشاعر الود والاحترام والحب.

إن الإنسان الذي يحب العمل الذي يقوم به ويقضي فيه ثلث يومه ويؤمن له مصدر رزق كافي كفيل في أن يصنع جزء كبير من الهناء والرخاء والهدوء النفسي والروحي، فلا شيء يزعج النفس ويقلقها مثل ذل الحاجة ودوام العوز أو القيام بعمل غير محبب للنفس.

وبعد الحب يأتي الإيمان، إني لا أتخيل أني ممكن أن أعيش دون لجوئي للركن الشديد، ولا أتصور حياتي تطاق دون أن يكون لي صلة بالعزيز الحكيم. الإيمان يمد الإنسان بالقوة التي يحتاجها عندما تعتريه أمواج الحياة العاتية فيصمد باتكاله واعتماده على الحي القيوم. المؤمن لا يواجه تحدياته وحده بل عون الله وتوفيقه معه في كل حركاته وسكناته وفي حضوره وغيابه.

ولا أدري بأي نفسيه يعيش بها الملحد في هذا الكون ويرى هذا التباين في كل شيء، ألا يحن للعدل المطلق والإيمان بأن هناك جزاء لكل عمل يقوم به البشر هنا خيرهم وفاجرهم. لولا إيماني بعدل الله المطلق واحتكامنا إليه يوم القيامة لقتلني القهر ممن ظلمني.

تعلم فن المرح

المرح سلاح من أسلحة الروح في نضالها من أجل البقاء أو المحافظة على الذات، ومن المعروف أن المرح يستطيع أن يزود المرء بالانعزال عن أي موقف وبالقدرة على أن يعلو فوقه.

بهذه الكلمات وصف فيكتور هوجو السلاح الذي يستخدمه السجناء للتخلص من معاناة السجون.

المرح نعم المرح

والمرح يختلف كثيراً عن الاسفاف والابتذال والتمتع الرخيص، إنه سلوك ناقد من الروح على أحداث الواقع والسخرية منها.

حوادث عديدة أثبتت أن الإنسان قادر على تجاوز أي صعوبات يمر بها، وأنه يمكنه تحقيق سكينته الروحية وقمع تهيجه، وبمقدوره أيضاً أن يحافظ على حريته الروحية بل وينميها حتى في أعتى الظروف وأقسى أنواع الضغوط النفسية والمادية.

والقدرة على التحمل طاقة روحية يمكن للإنسان استدعاء ها وقتما يعتازها، وقد تجبره الظروف على مكابدة أوضاع قاسية ولكنه قادر على تحملها اختياراً وجبراً.

والمرء على عدة مستويات قادر على أن يختار اتجاهه ومواقفه إزاء ظروف معينة بطريقة تعينه على الاستمرار أو تقوده للانهيار ويخضع للقوى التي تسلبه قوام ذاته وحياته.

وأفضل صورة للمعنى الذي يرسمه الإنسان في حياته يتأتى من خلال تحدي الإنسان لظروفه المرهقة ويحقق انجاز تحمل الألآم، هنا تتجلى الحرية الروحية بأبهى صورها – وهذه القدرة التي لا يمكن سلبها من الإنسان – وهي التي تجعل الحياة ذات معنى ومغزى.

إن الدلائل الكثيرة في الكون وما يجري فيه يثبت أن القدرة الذاتية للإنسان قد تمكنه من التفوق على قدرة هذا العالم الخارجي الممتلئ بالصدمات والكوارث والقسوة.

ويمكن للإنسان الذي يصارع المعاناة أن يكتشف فرص كثيرة في ذاته تجعله يعلو ويسمو بذاته على كل ضواغط الكون. لا يستطيع الإنسان أن يصل إلى أعلى مستويات العظمة الذاتية في ظل ظروف واهية غير متحدية ولا صعبة، ودائماً فرص النمو تتأح في الظروف الغير مريحة، فأن يعيش الإنسان في سعي دائم لتوفير مقومات العيش ويجتاز صعوبات جمة تنمي بداخله بواعث الارتقاء والتدرج

في النمو والتحسن وغالباً لا يستطيع أن يصل الإنسان لهذا المستوى في ظل الظروف العادية.

يستطيع الإنسان أن يحول الصعوبات الخارجية إلى انتصارات داخلية أو يستطيع أن يستسلم للتحديات ويسلم نفسه إلى اليأس والهزيمة ويموت قبل أوانه.

تحقيق السكينة من خلال الخيال

قد تداهمك المشاكل والظروف القاسية وتصيبك في لحظة واحدة فقط كدر وضجر وخوف وأسى ويعصرك الألم، هنا عليك أن تسبح بخيالك بعيداً متطلعاً للمستقبل الجميل والقادم الأفضل.

تجاوز أنيق لشيء آتي بكل شيء جميل وليس هروباً من واقع نحو لا شيء.

وهذا التجاوز يحدث بفضل ثقة الإنسان في مستقبله وقادم أيامه التي يرجو أن تكون أفضل من واقعه. وهذا التجاوز أفضل من أن يصبح الإنسان رهينة لواقعه الكئيب ويصبح عرضه للانهيار، هذا التجاوز هروب للأمام بمعنى التخلص من حالة البؤس. تنهار قوى الإنسان عندما يفقد آخر قلاع أمله وتنعدم ثقته في المستقبل وتصاب إرادته بالشلل فيغدو بلا أي تطلعات تجعله يقاوم كدر اللحظة وعبثها. أن تجعل لك هدفاً مستقبلياً يعني أن تنجح في صناعة معنى لحياتك وكما قال نتشه (من يمتلك سبباً يعيش من أجله فإنه يستطيع غالباً أن يتحمل بأية طريقة وبأي حال ما يحدث له من مكروهات).

ومسكين من لا يجد في حياته معنى ولا يستشعر هدفاً أو غاية لها وشيئاً فشيئاً لا يجد قيمة لمواصلة وجوده في هذه الحياة التي تصبح سجناً ضيقاً له.

وأحد موجبات المعنى أن يستشعر الإنسان مسؤوليته في الحياة إزاء الآخرين، فلو أدرك الإنسان المسؤولية التي عليه تجاه انسان آخر يحتاجه لوجد لحياته قيمة ويشعر سبب وجوده وقيمته عند من يعيش معهم فتنمو بداخله قدرات التحمل والسعي نحو تحمل هذه المسؤولية.



حسن إدراك الجمال

القيم العالمية ثلاث وهي التي اتفق عليها جميع الفلاسفة والعلماء في الشرق والغرب وهذه القيم: الحق والخير والجمال، ولكل قيمة أهميتها في حياة البشر ولها عالمها الخاص. ولا تكتمل حياة الناس الهانئة إلا بتفاعل هذه القيم الثلاث في حياته ولا يطمئن وجدانه إلا إذا وجدها متمثلة في الواقع الفعلي الماثل لحواسه، ولا غنى للبشرية عن معرفة الحق واستشعار الخير وتذوق الجمال.

والكمال أن يكون الجميل خيرّاً ومنافح عن الحق، ولقد اكتظت حياتنا بالجميل السيء والقبيح الخيّر وطوبى لمن جمع الفضائل.

فرائعاً حقاً أن يكون الفن الذي نقدمه جميلاً ويدعو إلى الخير وينافح عن الحق.

ليس مثل الفن الذي يصور الجمال على انه جسد امرأة عاري ومشاهد تستبيح الحياء والذوق العام وتصنع ثقافة الهلع إلى المال.

وجميل أن تكون الأغنية التي نسمعها تحث على الخير. يجب أن يكون كل عمل نقدمه مغلف بالجمال والخير. ولا نقبل من الفنان أن يقول إنه لا علاقة له بالفضائل وشأنه فقط تصوير الجمال ونقله إلى الناس وتجريده من القيم الفضلى.

فلسفتي في الجمال ما قاله النبي صلى الله عليه وسلم: إن الله جميل يحب الجمال وأنه طيباً لا يقبل إلا طيباً.

ولأن الجمال محبب للنفوس فقد بعث الله انبياءه بوجوه جميلة وأصوات رخيمة، وكان الرسول صلى الله عليه وسلم في أعلى مراتب الجمال الظاهرة والحسية.

وقد وصف الدكتور طارق السويدان أحد أهم أزمات الأمة الحالية والتي تستحق الدراسة والاهتمام هي أزمة عدم تذوق الجمال.

هناك هبوط حاد بتذوق الجمال والإحساس به في شتى جوانب الحياة التي نعيشها، والذائقة العامة خربة والجميع لاحظ هذا الانحدار من خلال تفشي وانتشار القبح والقبائح.

كيف نعرف الجمال:

هل الجمال هو ما يرتاح إليه الوجدان ويستسيغه القلب، وهل كل ما يعجبنا يعتبر جميلاً؟

لو بحثنا عن تعريف الجمال في قواميس اللغة لوجدنا معانيه تحوم حول الحسن واللطف والنور والبهجة والملاحة والخلق الحسن والشعور الذي يبعث بالنفس سروراً ورضا.

اعتاد العرب أن يطلقوا لفظ الحُسن على الأشكال والصور، ولفظ الجمال على الأفعال والأخلاق، واليوم الاستعمال الدارج للجمال مرتبط بالصور والأشكال وهذا أحد نواتج التخلف.

إن الإحساس بالجمال يحرر صاحبه من قيود الجسد لأنه فور احساسه لا يتقيد بحاسة معينة من حواسه بل يعبر بصاحبه إلى الشيء الخارجي الجميل إن كان في أرض أو سماء.

والاحساس بالجمال يعتبر إدراك لقيمة لا إدراك لواقع. فالمثير خارجي والادراك داخلي يعكس عما يحمله المرء في رحاب ذاته. ويتضمن اخراجاً للشعور الباطني إلى الشيء الخارجي ليصفها وكأنها جزء منه.

ونعني بقولنا إنه قيمة وليس ادراكاً لواقع معين لأنه انعطاف من الذات وميل وجداني نحو شيء بعينه. فعندما يلامس المرء بوجدانه الشيء الخارجي يصفه.

ينظر الناظر إلى الشيء الجميل (على اعتبار ذلك) فيصاب بالنشوة والمتعة واللذة ويحسب أنها منبثقة من الشيء ذاته وصادرة عنه لا من نفسه ووجدانه.

جمال الشيء إذن يستمد رونقه من نماذج الجمال المرسومة في الوجدان، فمثلاً إذا ارتسم في ذهنك منذُ الصغر أن اللون الوردي هو لون الجمال وتماثلت أمام عينيك صورة متناسقة بانسياب اللون الوردي كانت الصورة عندك محققة لشرط الجمال الفني، إن إدراك الألوان وتصنيفها يعود إلى التركيبة الذوقية المدركة في الوجدان فما تراه أنت جميلاً يراه غيرك عادياً أو قبيحاً، الفتاة في عمر الرابعة عشر ترى اللون الوردي جميلاً والفتى يرى الأزرق أجمل.

التجارب تساهم بشكل كبير في حياكة التركيبة الذوقية للجمال في الإنسان، ولكل انسان شخصيته الفريدة وله طريقته الخاصة في ترجمة كل شيء يراه أو يشعر به، والترجمة هذه نابعة من التركيبة النفسية والذهنية للمرء.

والتربية تساهم إلى حد ما في صياغة تركيبة تذوق الجمال لدى الإنسان.

وتخيل معي أبوين يرسمان معنى الجمال في وجدان طفلهما بهيئة مطرب يتمايل على الشاشة

إن كبر الطفل ورأى قائد يخطب بفصاحة وبلاغة لما استشعر أي جمال فيما يفعله القائد ولكنه سوف تبهره رقصات المطرب ولو كان يقول كلاماً تافهاً ويؤدي حركات سخيفة على عكس القائد.

إن لكل شيء في الدنيا مثالاً في وجدان المرء وأن الشيء المرئي يُقرب من الجمال ويبعد بمقدار ما بينه وبين المثال من شبه وتماثل.

أتذكر ولا أنسى أني ظللت لفترة طويلة من عمري أنظر إلى العيون الزرقاء والخضراء وكأنها نموذجاً للبشاعة، حيث أن أول تجربة نظر لي مع أصحاب العيون الملونة كانت موحية بالبشاعة وعدم الجمال.

وتقدير الجمال نسبي في جميع أحواله، وكما قال الله تعالى وفوق كل ذي علم عليم، فإنه وفوق كل ذي جمال جميل، ومهما رأيت من انسان جميل فهناك من هو أجمل منه، وهذه النسبية صنعت حققت للحياة جمالها.

عند تماثل صورة الشيء مع نموذج الجمال في الوجدان يشعر المرء فوراً بلذة ومتعة يتوقها بشعوره ولا يجد وصفاً لائقاً لها بغير السعادة.

معايير الجمال

ويرتبط الجمال ارتباطاً عميقاً مع معاني الكمال والتناسق والتناسب، ويصف العلماء أن أصل الجمال يكمن في التناسق، فلو امتلك الإنسان عينان جميلتان ولكن لا يوجد تناسق بينها وبين باقي أعضاء الوجه لما ظهر الجمال على السمت العام.

إذن الجمال في بعض معانيه تناسب وتناسق بين الجزء والكل.

يقول ابن سيناء في حديثه عن الجمال: جمال كل شيء وبهاءة أن يكون على ما يجب له.

لنأخذ الصورة النمطية للجمال التي يتم الترويج لها وبقوة في العالم اليوم والتي تدور حول المرأة والتي تم حبكها لجعلها خاضعة اقتصادياً وجنسياً للرجل بحيث يتم اشغالها جداً في ترتيب ملبسها وتنعيم بشرتها وتطنيب حواجبها حتى لا تجد وقت لتهتم بأمور مهمة أخرى، إن المعايير الغربية للجمال دفعت المرأة في بعض دول الغرب لأن تعذب نفسها بحمية قاسية وتأكل جزر فقط لتبدو لائقة في نظر الرجل وتصبح ملائمة لتوضع صورتها في غلاف مجلة.

هكذا يصف علماء النفس الغرب واقع المرأة اليوم في الغرب، والعرب للأسف يأخذون من العصر الجديد شروره.

اهتمام المرأة الشديد بجمالها ورشاقتها والطبخ والموضة جعل لها دور هامشي في المجتمع، وفي المقابل نجد نماذج نسوية لامعة وجدت أمور في الحياة مهمة خارج حدود التسريحة والمطبخ، وتركنّ بصمة فاعلة في الوجود.

يجب أن تدرك المرأة أن الجمال في معانيه أوسع من أن يجعلها جذابة في نظر الرجال، فلدى معظم الرجال جنوح جنسي مخيف، وخطأ فادح أن تجذب المرأة اهتمام الرجل من خلال مخاطبة غريزته واهمال المكونات الإنسانية الأخرى المتمثلة بالروح والعقل والعاطفة. ولا يصح أن تقدم نفسها للرجل على أنها طعم ليقترب منها.

وما يجعل المرأة تهتم بمظهرها وجمالها أكثر من اللازم يعود إلى أمر نفسي فمن خلال دراسات أشار العلماء إلى أن المرأة تشعر بتهديد شديد عندما تلمح وجود امرأة أخرى ويعتبر هذا هو التهديد رقم واحد في قائمة التهديدات العشر التي تشعر بها في حياتها، وتفقد ثقتها في نفسها وبمن حولها إذا وجدت امرأة جميلة بجانبها، ونحن من خلال التجارب نرى حجم المهاترات والتفاخر الذي يحدث بين زميلات العمل خاصة مع وجود واحدة جميلة بينهن.

ودراسة أخرى أشارت إلى أن عناية المرأة بجمالها كلفها الكثير فمعظم النسوة ينفقنّ ثلث الدخل في شراء احتياجات تحسين المظهر، وفي الحقيقة لم تخسر المرأة مادياً فقط لكن خسرت كثيراً وأفدح خسارة كانت في فقدان دورها الوجودي.

بجانب اهتمام المرأة بمظهرها يجب عليها أيضاً أن تعطي أولوية لتكوينها المعرفي والثقافي واتقان المهارات المتعلقة بدورها الوجودي. وتنمية ذاتها وتحسين طباعها والأهم من وجهة نظري هو أن تسعى جاهدة في الارتقاء باهتماماتها.

يجب أن تحدد المرأة بشكل منهجي ومرتب حجم الجهد والوقت الذي يجب أن تخصصه للاهتمام بمظهرها، ويجب أيضاً أن نتطرق هنا إلى أن عليها تقبل فكرة عدم الزواج ولا يتسبب هذا الابتلاء بتعطيل حياتها وتنتهي قبل أن تبدأ.

نصيحة أخيرة للمرأة نعم الجمال مهم مثل أهمية المعرفة وأقل، اقرأي الكثير من الكتب وضعي برامج تطويرية لشخصيتك وعقلك واصنعي قهوة واصنعي أيضاً ثورة واسعي لأن تكوني على رأس سلطة الدولة أو قيادة الشركة وبينما أنت تفعلين كل ذلك لا تنسي أن تضعي أحمر الشفاه.

فالجمال قبل أن يكون في المظهر نراه في الجوهر والفكر والأخلاق وصناعة الانجازات. من الجمال أن يجتمع بالمرء حسن الخلق والذكاء والأدب وملاحة الشكل ولطافة الروح وكمال التدين وكفاية المال، وهذه الأشياء قلما تجتمع بإنسان لأن هذه طبيعة الحياة الدنيا.

وهذا يعني أن يجتمع فيه جمال الذات مع جمال الصفات والأفعال والقدرات.

مجدداً قلما يجتمع هذا الجمال في انسان.

وجمال الذات متمثل بالروح والوجدان والهيئة النفسية، وجمال الصفات جمال يلمس من الأحوال والطباع والشكل الظاهر. وجمال الأفعال نراه بحسن تصرف المرء وتعامله مع من حوله فعلاً وقولاً، والنوع الأخير من الجمال يتجسد بقدرة المرء على التفوق وتحسين جودة حياته وامتلاكه للمعرفة والمهارات التي تمكنه من أن يشق طريقه في الحياة.

والله أحسن كل شيء خلقه وإن بحثت في القبيح لوجدت جوانب جمال فيه، وليس الإنسان جميلاً بشكله ولكن بذاته وصفاته وأفعاله وقدراته.

ويمقت الله الإنسان الذي يجمل ظاهره ويهمل باطنه فيكون هنا الجمال مذموم.

ويعبد الله بالجمال كما يعبد بصالح الأعمال، فعلى المرء أن يسعى في تقديم الأجمل في تعامله مع الله عز وجل.

ولقد وضعت تساؤلاً قديماً: أترى يجتمع بالإنسان جمال الشكل وحسن الخلق والثراء والمعرفة ولطافة الروح؟

كيف أكون جميلاً

وهناك جمال يُدرك بالعين، وجمال يدرك بالوجدان، الأول يبهج الجسد والثاني يبهج الروح. ومسكين من يبحث عن الجمال في الصور، فهذا دليل على شحة الخيال.

وجمال كل شيء في توافر الكمال المتفرق في ذوات غيره.

وكما قال الغزالي: الجمال الخالد هو الجمال المعنوي.

ولا يكون الإنسان جميلاً إلا بروحه ورجاحة عقله ورقي سلوكه ومن ثم تنظيم مظهره.

على المرء أن يهتم بمظهره ورائحته وحسن هندامه فغالباً أن التقييم الشخصي الأولي يتم من خلال الشكل العام ويدرك من الوجه خاصة في اللقاءات الأولى، وينصح بعض الخبراء أن عليك أن ترتدي أفضل من الناس الذين حولك بمقدار ٢٥٪، والله يحب أن يرى أثر نعمته على عبده.

والجمال يدرك أيضاً من خلال اختيار الإنسان لكلماته وترتيب حديثه والاتزان في صوته، فالكلام الجميل يزيد جماله إذا قيل بصوت جميل، وقد أمر الله عباده بأن يغضوا من أصواتهم لأن الصوت المرتفع مزعج.

قام الباحث دانييل هامرميش بعمل استبيان بحثي في العديد من البلدان والثقافات وتوصل إلى أن الجمال في الحياة المعاصرة مرتبط بالنجاح.. وبالنجاح المالي بالذات.

فمن الجيد أن يكون لدى الإنسان كفاية مالية يحفظ بها وجوده في الحياة المعاصرة.

واستكمالاً لبحثه وجد أيضاً أن العملاء يفضلون شراء المنتجات من مندوبي المبيعات الأفضل مظهراً.

حسن المظهر إلى جانب حسن الخلق يضع لك القبول في قلوب الناس.

ليس الجمال صورة مليحة أو أناقة ملفتة بقدر ما يكون تكامل مبهر في تناسق المظهر مع الجوهر.



فن التعامل مع اللُؤماء

كيف تتعامل مع إنسان لئيم دون أن يطولك أذاه؟

وجرت سنة الله في خلقه أن تكتظ الحياة بالأضداد ونصادف في تعاملاتنا اليومية بشر ذو لؤم ودناءة وخسة منقطعة النظير، وتُحتم علينا الحياة التعامل معهم، ومسكين من جبره الوقت على معاشرتهم. اللئيم كما تعرفه التجارب يسعى لممارسة تأثير غير مبرر ليحصل على منافع من الضحية من خلال التشويه العقلي والاستغلال العاطفي.

ومن المؤسف أن هذه العينة من البشر تحصد الترقيات في العمل وتحظى بجاه ووجاهة وحظوة لدى فئات المجتمع فيحمل الطيبين بقلوبهم حسرة على حالهم المتعثر وحال اللئام الميسر.

وفي خضم الحياة المعيشية اليومية قد تتعرض لعمليات خداع كثيرة واستخدام غير مبرر للقوة ضدك والكثير من الحيل التي هدفها أخذ حقك أو الحاق الضرر بك وبسمعتك.

فكيف يمكن لك أن تتصدى لمحاولات التلاعب بك حتى وإن لم تكن تمتلك القوة الكافية لصدها، فتغدو أكثر قدرة على السيطرة وحسن التصرف بدلاً من أن تعكف تندب حظك بائساً حائراً بصمت وتقع ضحية للمكر الخبيث.

أولاً لا تثق بالاهتمام الخاص الزائد عن حدوده الطبيعية

ليس الحب دائماً يقف خلف الاهتمام الزائد، الكثير من اللئام لا يظهرون حقيقتهم في المراحل الأولى من العلاقة، وفي شواهد عديدة يقدم اللئام أنفسهم على أنهم اشخاص لطفاء أكثر من اللازم ومتعاونين بل وحلفاء داعمين، لأنهم يحتاجون إلى أن يتقربوا منك إلى الدرجة التي يعرفون بها مكامن الضعف وينفذون من خلالها إليك ومن ثم الحصول على ما يريدون منك.

العجيب بهؤلاء أن لديهم قدرة فائقة في تحليل الشخصيات وفهم مكنونات النفس ويظهرون ثقة عالية بالنفس ولطافة منقطعة النظير ويصعب إحراجهم أو صدهم بسهولة.

إذا وجدت اهتمام شديد من أحد النافذين أو الأقوياء وسبق ذلك سماعك لكلام سيء عنهم، عليك أن ترتاب من دوافع هذا الاهتمام، ويحدث أحياناً أت يعاملونك كالشخص المفضل لهم وأنت لست إلا ضحية مناسبة لمطامعهم الدنيئة.

ثانياً رتب نفسك للمواجهة

أفضل طريقة لمواجهة التلاعبات هي مواجهتها علناً لكن بأسلوب لطيف وغير عدواني حتى لا تفتح نوافذ العدائية والمشاكل.

غالباً أصحاب النوايا الدفينة لا يجرؤون على كشف نواياهم علناً فقد ينفضح كل ما يخططون له ويصبح كل عمل يعملوه مكشوف الأوراق وغير مجدي. وراقب ايضاً كل تصرف يقومون به علناً وأمام الآخرين فغالباً خلف كل موقف وتصرف تقف نوايا خبيثة يريدون أن تصل بهم إلى الغايات التي رسموها مسبقاً.

ولا تنخدع بادعاء الطيبة والتواضع الشديد، فغالباً هؤلاء الماكرين يظهرون طيبة وتواضع أكثر من اللازم ليأسروا انتباهك واعجابك بهم.

ثالثاً كن واضحاً وصارماً بتعاملك

لا تتعامل بأريحية مع هذا النوع مع الناس ولا بعدوانية فلديهم سعة صدر بخوض صراعات طويلة المدى تمس سمعتك ووجودك، ولا تحاول أن تقف عثرة أمام مصالحهم الفاسدة إلا إن كنت مسؤول عن النتائج التي تترتب على مخالفاتهم.

يبحث المتلاعب عن نقاط ضعفك ليأتيك منها وهنا لا بد أن تكون حازماً في عدم ابداء المواطن التي يمكن أن ينفذ إليك من خلالها ويحصل على ما يريد منك ويبتزك كلما رغب.

إذا شعر المتلاعب أنك تعي بالضبط ما هي حقوقك ووجدك صارماً مع من يحاول العبث بها فإنه لن يجرؤ على الاستمرار في الغي واللعب الخسيس.

رابعاً ضع مسافات مانعة

يجب أن تضع حدود صارمة ولا تسمح لأحد بتخطيها مهما أظهر من حب أو ودّ.

ونصيحة من الخبراء لا تنخرط كثيراً مع الغرباء ومن يحاول أن يبدي مزاياه ليغريك ويستميلك لصفه، وعلمتني الحياة ألا أثق بثلاثة:

تملق المرأة الجميلة، وتواضع القائد المستبد واهتمام صاحب المصلحة.

يجب أن تضع حدود صحية مع الغرباء ولا تنخرط بنشاطات عميقة الا إذا اضطرك الوقت لذلك.

خامساً لا تبعبع كثيراً وتكلم عند الحاجة فقط

علمتني الحياة أن ألتزم الصمت إلا عندما يطلب رأيي في أمر ما فعليّ أن أتحدث دون أن أخوض في تفاصيل كثيرة، وألا أجعل مواضيعي الشخصية موضع نقاش وحديث وأن أحتفظ بأسراري لنفسي وأن أترك الحديث عن عيوب الناس إلا في حال طلبت شهادة حق كتمانها يقود إلى باطل.

لا تخالف هذه القواعد لأن كلماتك إن وقعت بيد لئيم لابتزك بها وقت طويل واستثمرها في الانتفاع منك مرات ومرات. وفي المجمل لا تضخ كلاماً كثيراً لئلا يُمّسك عليك شيئاً وخاصة في التعاملات المهنية احذر ثم احذر من الحوارات المكتوبة على مواقع التواصل فقد تستخدم ضدك في يوم من الأيام، وهذا ما لمسناه في حوادث جمة.

وغالباً ما يعتمد المتلاعبين على توثيق محادثاتهم معك، تسجيل مكالمات احتفاظ بنسخ مصورة من الحديث المكتوب فهم يعلمون جيداً أنهم في يوم ما سوف يحتاجون هذه المحاورات.

وخذ دائماً الوقت الكافي للرد عن أي سؤال منهم ولتكن اجابتك الدائمة (أعطني وقت لأفكر) لا تعطي الاجابة في وقتها، فغالباً هم يستخدمون الضغط والعجلة لدفعك نحو اتخاذ قرار سريع يصب في مصالحهم.

وتعود أن تقول لا لكن بدبلوماسية وحزم أيضاً.

وفي الختام لا يصح أن تصبح سيئاً لتتعامل مع البشر الغير أسوياء ولكن يكفي أن تستخدم تقنيات تقي نفسك شرهم وتحافظ بها على نقاءك في الزمن المكتظ باللؤم.



كيف تُلجم كارهيك

كقادة للأفكار أنفقنا جهد وعمر كبير لصقل مهاراتنا، ساعات طويلة قضيناها في القراءة والتعلم والتدرب من أجل تطوير ذواتنا لنكون أهلاً لنشر الفكر القويم إلى غيرنا، رغم أننا نقدم النصح لغيرنا دوماً، لا يعني ذلك بأننا خبراء ولا حاجة لدينا للتعلم.

نحن نخطئ ونصيب وهناك عدسات كبيرة يرى من خلالها الناس حياتنا، بل تسعى شرائح إلى اكتشاف اخطاءنا وإن كانت صغيرة وإن لم يجدوا منها شيء تفننوا بصناعة معايب ليلصقوها بنا إثماً وعدواناً وبافتراءات محضة لا تمت لنا بأي صلة لا من قريب ولا من بعيد.

إذا عجز حاسدينا عن تأخيرنا أو تثبيطنا أو برهنة فشلنا، لجأوا لوسيلة قذرة وهي تشويه سمعتنا. ودائماً نضع لأنفسنا تساؤلات عند تلقي هجمات مثل تلك، ونقول هل الحل الأمثل أن نسكت وكأن شيئاً لم يقال، أم علينا الدفاع وتقديم الرد الشافي!

نعترف بأن هناك حاجة للمعالجات وهناك أيضاً حاجة للتجاهل حتى نستطيع أن نستمر بالعطاء، وأحياناً نشعر أن السكوت سوف يؤدي إلى ضرر مفتعل، لكن دعنا هنا سوف نضع بعض الطرق الفعالة لتلجيم الكارهين:

١. تعاطف معهم

قد تتعجب من تقديم نصيحة مثل هذه، لكن فعلاً أنسب شعور يمكن أن نحمله للكارهين هو الرحمة والشفقة، فهم بعد أن عجزوا أن يكونوا مثلنا عادونا وحملوا الضغائن والكره لنا، مساكين فعلاً. تعاطف معهم فهم بحالة من التعب النفسي الغير محتمل. وأنت كن كبيراً بتعاطفك وادفع بالتي هي أحسن لعل العداوة تتحول لمودة.

٢. تقبل عدائهم

عليك أن تتقبل فكرة أن يكون لديك كارهين وأعداء، هذا التقبل سوف يزيح عنك مؤنة مبادلة العداء والضغينة، إن الحساد طموحهم كبير وهمتهم ضعيفة لذلك هم لا يكلفوا أنفسهم لصناعة فرصهم وكل ما يسعوا لفعله هو تخريب فرص غيرهم، ارضاءً لطموحهم واستجابة لكسلهم.

٣. خذ نقدهم على محمل الجد

صحيح أنه ليس عليك الانصات لكل منتقد، لكن عليك التفكير في الرسائل التي يحاولون أن يوصلوها إليك، قد تجد بعض الحقائق الكاشفة لجوانب القصور فيك من خلال التهم التي يرمونك بها، إن الاستماع لوجهات النظر المعاكسة لرأيك تثريك وتجعلك أكثر وأوسع إدراكاً. وقد يضع أحدهم حقيقة تبصرك بحقائق عن نفسك أنت تجهلها. استمع فمن يدري، شخص ما من الجانب الآخر قد يزودك بتفاصيل حيوية تحتاجها، وخذ النقد كفرصة للنمو.

٤. ارسم حدودك بعناية

لا تعطي ظهرك دوماً لكارهيك ولا تبارزهم في مناطقهم حاول أن تسحبهم لأرضك (حيث مكامن قوتك) وتصارعهم دون أن تنهك نفسك، حاول أن تكون بارزاً معروفاً بمجال ما وأي إنسان يشادك به تغلبه.

٥. كن حاضراً ولا تغيب

لا تغيب عن عيون الناس، كن حاضراً بإنجازاتك، بتألق، بكتاب جديد، مقالة مثيرة، محاضرة نافعة، منتج نافع، كن حاضراً دوماً بالعطاء. اجعل انجازاتك أهم الردود التي تلجم بها من يعاديك. واجعل لك أثراً بالعطاء.



تعلم المهارات التي تحتاجها

في العالم الجديد امتلاك المهارات لم يعد خياراً أمام الشباب ففي بيئة تنافسية حادة أصبح تعلم المهارات واكتسابها عنصر أساسي للتفوق في الحياة، فلا يكفي أن تكون ذكياً وممتلك للمعرفة.

يجب أن يعرف الشباب أن النجاح في العصر الحديث قائم بدرجة رئيسية على المهارات أكثر من أي شيء آخر، وبحياتي رأيت شباب (رجال ونساء) ترقوا بدرجات حياتية ومهنية عليا وهم في مقتبل العمر لتمكنهم من العديد من المهارات الحياتية والإدارية وممارستها بإتقان ودراية.

ولقد تحدثت بتفصيل عن المهارات بكتابي «تمكين الشباب لمواجهة تحديات الحياة المعاصرة»، وهنا أريد أن أتطرق لجانب جديد في موضوع المهارات يتعلق بكيفية تعلمها واستخدامها في الحياة.

الأرقام التي توصف حجم البطالة والعطالة لدى الشباب العربي تصل إلى مستويات مخيفة وأكاد أجزم إني لم أرى شاب يمتلك مهارات عصرية ويعاني من هذه الآفات التي فتكت بمستقبل العديد من الشباب المعطل قدراته تقاعساً وجهلاً ببعض الأحيان.

وكيف يمكن للشاب أن يكتسب المهارات؟

أولاً اختيار المجال الذي يريد أن يكتسب به المهارات

المشكلة التي تعصف بالعديد من الشباب المتحمس اليوم تشتت الاهتمام وتزاحم الاهتمامات حتى يصلوا إلى مرحلة يفقدوا بها القدرة على التركيز والقدرة على التحقيق والانجاز. عرض لي أحد الشباب وهو من ذوي الهمة العالية والكبيرة قائمة أعماله اليومية والتي يشكي من تعثره أمام تحقيقها فوجدته وضع مهام اسبوع كامل في يوم واحد مع التركيز على كل شيء وهذا خطأ في ادارة الأولويات واستجابة للحماس الشديد وعدم القدرة على إدارته.

وهنا أنصح الشباب بأن عليهم أولاً اختيار مجال وحيد يريدوا اتقانه ولا يشتتوا أذهانهم ويهدروا طاقاتهم في تعلم كل شيء فهذه طبيعة الحياة المعاصرة.

ثانياً الدورات التدريبية

العالم اليوم منفتح بشكل مجنون على التدريب أونلاين أو بما يطلق عليه (Massive open online course MOOC) وتشير الدراسات أن ٧٢٪ من ٥٠ ألف متعلم أخذوا دورات على

أحد أشهر المواقع التعليمية تحسن أدائهم الوظيفي وأصبحوا أكثر فاعلية ومهارة وحصلوا على ترقيات بل ووظائف جديدة.

وقد لاحظت شخصياً الفائدة التي جناها الشباب الذين كرسوا وقتاً وجهداً لحضور دورات تدريبية من خلال الإنترنت. تجدهم مطلعين على أحدث المهارات المرتبطة بمجالهم الحياتي، الأمر له علاقة أيضاً بمهارة البحث عن الدورات، فهم لا يحضروا أي دورة تظهر لهم في شريط إعلاني في أحد وسائل التواصل الاجتماعية، الخبرة في الشبكة العنكبوتية تلعب دور كبير في انتقاء مصادر أهم المهارات الحديثة للتدرب عليها.

وكذلك يذهب الشباب هؤلاء إلى متابعة الخبراء في مجالهم ليتعرفوا على المهارات الحديثة التي صدرت والتي يتطلبها العمل في الوقت الراهن، ويسألون الرواد عما هي المهارات التي يجب عليهم تعلمها ليتقنوا ويبدعوا في مجالهم.

وفي هذا العصر أنفع التدريب تجده على الشبكة العنكبوتية ولذا امتلاك مهارة البحث على الانترنت وإتقان استخدام أدواته يوفر للشاب الكثير من الجهد والتعب، ولا أنسى أني حصلت على واحدة من أفضل الدورات التدريبية من خلال الانترنت.

والمعدل المناسب للدورات التي يجب أن يحضرها الشاب ليتقن المهارات لا يقل عن ٨٠ ساعة في السنة، يخصص ٤٠ ساعة منها لمجاله و ٤٠ ساعة لتعلم مهارات حياتية أخرى.

ويجدر بنا أيضاً أن نوضح هنا الفرق بين المحاضرات والدورات التدريبية فيما يتعلق بالمهارات،

فالدورات تمنح الشاب خمسة أشياء:

قناعات جديدة، معلومات جديدة وتكسبه مهارات وتحسن من أدائه وتصلح سلوكه.

بينما المحاضرات والندوات تمنح قناعات ومعلومات جديدة فقط.

وهذا يعني أن الشاب لو حضر دورة تدريبية ولم يجنى تلك الثلاث الثمار، فليراجع حساباته مع هذه الدورة.

ثالثاً المعرفة التجريبية

لا قيمة للمعرفة إن لم يكن لها مسارات تطبيقية تساهم في تحسين الواقع والظروف، وفي المنهاج

الإسلامي القويم كثُر ذم العالم الذي لا يعمل بعلمه، وفي الدعاء النبوي اللهم علمني ما ينفعني وانفعني بما علمتني، فليس للعلم أي أهمية إذا لم يساهم في تحسين السلوك والحركة في الوجود ويحقق مستوى نمو وتطور في حياة الانسان.

دراسات عديدة تشير إلى أن الإنسان الذي يطبق المعرفة التي جناها بشكل مباشر ينتفع بما تعلم أكثر ممن احتفظ بمعرفته ولم يحولها إلى تجربة واقعية، وذلك لأن التطبيق يعزز الذاكرة من خلال الممارسة الحية، وكثير من خريجي الجامعات يواجهون مشكلة عويصة بعد تخرجهم ألا وهي أنهم كانوا قابعين في محيط (العلم النظري) مع القليل القليل من الخبرة.

ونفس هذه المشكلة قد يواجها من يحضر دورات تدريبية على الانترنت أو محاضرات مسموعة أو من يغرف المعرفة من الكتب، سوف تستنزف الأيام معرفته إذا لم يمارسها.

لذا أنصح وبشدة أن تمارس المهارة المتعلقة بالمعرفة الجديدة التي جنيتها فور انتهاءك من الحصاد مع الاستمرار بممارستها حتى تتقنها تماماً. واحذر ان تحصل على معرفة كثيرة دون أن تطبقها فور انتهاءك من حضور الدورة أو سماع المحاضرة أو قراءة الكتاب. حول هذه المعرفة إلى خبرة واقعية لتنتفع بأكبر قدر ممكن من الجهد الذي بذلته في التعلم.

يجب أن يضع الشاب أولاً برامج تعليم ذاتية مختلفة ومن ثم يضعه أهدافاً لهذه البرامج، ويحدد بدقة العائد من هذه البرامج، بمعنى آخر المنافع التي يريد أن يحصل عليها من خلالها.

إن تعلم المهارات يتطلب جهداً وعمراً طويلاً ولكن بعد أن يستشعر الإنسان متعة الإنجاز ويتقن مهارة تعلم المهارات سوف يقطع شوط كبير في التعلم والاكتساب بينما هو يستشعر متعة ولذة الانتصار وجني الثمار، ويجب أن يصبح التعلم عادة مستمرة على مدى الأيام.

رابعاً اعرف ما هي الطريقة الأنسب لتعلمك

البعض يتعلم أكثر من خلال النظر في الكتب والبعض ينتفع أكثر من حضور الدورات التدريبية، وهناك من يستفيد أكثر من المحاضرات السمعية، ونجد في البشر أيضاً من يستفيد إذا شمر ساعديه وبدأ بالتعلم من خلال التجربة حتى دون سابق معرفة، وهكذا سوف تجد ديدن مختلف لكل شخص.

معرفة الأسلوب الأنسب والأنفع لك يسهل عليك عملية اكتساب المهارات التي تريدها، واختيار البيئة الأمثل لنفسيتك والمعايير التعليمية التي تفضلها، وما عليك معرفته أنه لا غنى لك عن العمل الجاد مهما اختلف أسلوبك التعليمي.

وتعلم المهارات واكتسابها حد الاتقان يتطلب التزام طويل المدى وبذل جهد على مستويات عدية وتقديم تضحيات على مستوى الراحة ليصل الشاب بنفسه إلى مقام عالي من المهارات الحياتية التي تجعل من أداءه أفضل وأكثر فاعلية.

وصحيح نسيت أن أقول لكم أن من عمر ٢٥ إلى ٤٠ سنة هو أفضل فترات تعلم المهارات.



القدرات الرئيسية للشاب العصري

يختلف هذا العصر عن غيره بعدة مستويات ولو أردنا التحدث لأسهبنا فالعوامل التي تميز هذا العصر عن غيره كثيرة وكبيرة، وبعد تأمل وبحث أرى أن هذا العصر له ملامح جديدة:

التطور – العولمة – السرعة – الإبداع – الوفرة – التعقيد – التغيير

والمهم هنا أن يعرف الشاب ما عليه فعله حتى يواكب حركة الحياة الجديدة ويتفوق فيها. يجب أن تكون علامة مضيئة في عالم ممتلئ بالضجيج ولتحقق ذلك سوف تحتاج إلى تحقيق ثلاثة أشياء: بناء اسم خاص بك والخوض في ضمار ريادة الأعمال وامتلاك القدرة المفرطة على التواصل.

بناء اسم خاص بك

أن تكون لك اشارة قوية في عالم البشر المزدحم، كلما زاد اسمك قوة كانت اشارتك أوضح وأعمق أثراً. في العالم اليوم أصبح للاسم القوي أهمية أكثر من أهمية القدرات والمواهب وذلك لأن العالم اليوم أصبح عاجزاً عن التفريق بين المواهب وأصحاب المواهب.

يجب أن تكون قدراتنا ظاهرة وشخصيتنا مرئية، أن تكون علامة تجارية يعني أن يظهر للعيان المزايا التي تجعلك مميزاً عن غيرك، والاسم الاجتماعي الناجح يفرض عليك إزالة كل الأشياء العادية من سمعتك العامة. بعد أن تضيف المزايا قلص العيوب إلى أبعد حد، هناك سلبيات قد تدمر اسمك وهنا يجب عليك أولاً أن تتخلص منها، فمهما امتلكت من مزايا قد تأتي سلبية واحدة وتنسفها جميعاً.

وريادة الأعمال اليوم تدور في فلك اضافة منافع للمجتمع من خلال تحسين تقديم الأشياء.

انشغال الإنسان في مشروعه يساهم في صناعة مستقبل بينما انشغاله في وظيفته يصنع مستقبل غيره، وكل تعب في أرضك لزرع ثمارك وثمار أولادك يعقبه راحة، ولكن تعبك في أرض غيرك يزيدك تعباً ويزيد ملاكها راحة ورفاهية. إن أهم سلعة اليوم تتمثل برأس المال البشري القادر على استثمار خيرات الأرض وتحويلها إلى منافع تثري حياة الوجود.الحرب على المواهب اليوم قائمة على استقطاب البشر الأكثر قدرة على التكيف مع الواقع والتغير معه حسب الرتم الذي يمشي عليه، مواكبة التغيير أصبح متطلب حضاري وعلى كل المستويات، والعمل الريادي قائم على التغيير بشكل

مباشر ومع تحقيق التغيير في مسيرتك فأنت تسير في منحنى النمو والصعود والعكس يحدث.

وسواء كنت تعمل لحسابك الخاص أو تعمل تحت إمرة آخرين، سواء كنت تعمل في شركة كبيرة أو تمتلك شركة صغيرة، فإن نجاح حياتك المهنية يعتمد على قدرتك في تقديم شيء جديد: حلول جديدة للمشاكل القائمة. خدمات ومنتجات جديدة، افكار جديدة؛ إلخ.

ومصطلح جديد هنا يحمل دلائل عديدة ليس فقط معنى الحداثة ولكن معنى النفعية والتكاليف الأقل.

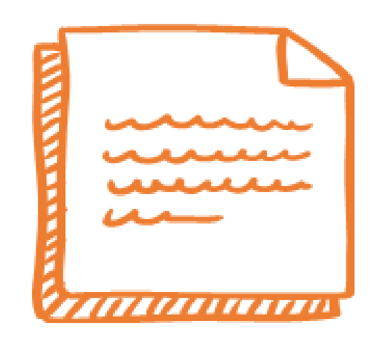
والعالم اليوم يتعامل مع كل ما هو غير جديد على أنه قديم وغير صالح وإذا كنت تقوم بعمل قديم فأنت ستظل عالقاً في الماضي، وقيمة المرء اليوم تعتمد على قدرته على القيام بالأشياء بشكل مختلف وفريد.

التواصل الملائم

أن تتصل بالعالم بفاعلية وعمق شديدين ويتمثل ذلك بحضورك وتواجدك بشكل يصنع لك مكانة، كثير من الناس متصلين اليوم بالإنترنت والمهم أن يكون تواصلك حقيقياً ومؤثراً وليس تحصيل حاصل، لا يعني ذلك أن تكون متصلاً على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع ولكن يعني أن تكون حاضراً وموجوداً.

أهم شكل من أشكال المعرفة اليوم هو أن تعرف كيف تجد الأشياء التي تهمك وتنفعك، أصبحت مهمة العثور على المحتوى المناسب مهم بقدر أهمية القدرة على إنشاء المحتوى والأشياء.

باختصار، يعتمد مستقبلك على قدرتك على أن تكون علامة تجارية وعامل تغيير ورابطًا لمعلومات مفيدة. إن الاهتمام بشخصيتك وإدارة سمعتك (كيف يراك الآخرون) سوف يحولك إلى علامة شخصية ناجحة. الاهتمام بأفكارك وتحدي الوضع الراهن سيساعدك على أن تصبح عامل تغيير مهم في عصر الحداثة والتجديد.



مكونات التفوق في الحياة المعاصرة

انظر لحولك من البشر المتفوقين في الحياة، لا بد أن تلحظ أنهم يعيشون في وفرة وسعة أكثر من غيرهم، وسوف تلحظ أيضاً بالإضافة لبحبوحة العيش التي يتمتعون بها أنهم يتمتعون بسمات وأمكانات وصفات جعلتهم متفوقين عن غيرهم وأفضل حالاً وحظاً.

أريد أن أذكر هذه السمات بالنقاط القليلة التالية:

أولاً التعليم

لن ترى متفوق إلا وخضع لتجارب تعليمية متميزة منذُ الصغر، وأجزم أنه لا يمكن لإنسان أن يتفوق في الحياة المعاصرة إلا إذا تعلم تعليماً جيداً في بيئات علمية متميزة. لذا نكرر ونقول إن أفضل الاستثمارات التي يخوضها الإنسان في حياته هي الاستثمار بذاته.

ثانياً اللغة الانجليزية

للأسف الفرص الجيدة في الحياة الحديثة مرتبط استغلالها بامتلاك قدر مناسب من اللغة الانجليزية تحدثاً وقراءة وكتابة. هذا على المستوى الأكاديمي والمهني، أما على المستوى المعرفي والشخصي فإن الشاب لو بحث عن أفضل المعارف الحديثة لن يجدها إلا في الكتب الغربية.

ثالثاً المهارات

النجاح في هذا العصر بالتحديد مرتبط ارتباط وثيق بالمهارات، كلما امتلكت مهارات أكثر زادت فرص تفوقك على أقرانك. تتبعت حياة بعض المتفوقين في الحياة رغم عمرهم الصغير والذين قد وصلوا لمناصب عليا ومكانة اجتماعية رفيعة، فوجدت أنهم يمتلكون مهارات عصرية متميزة.

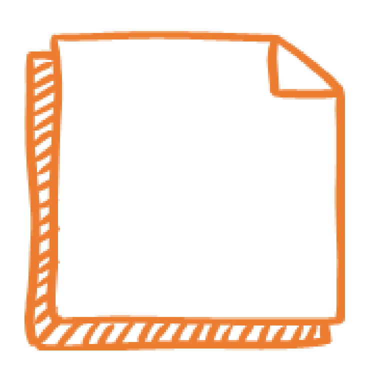
والمهارات هي القدرة على أداء الأعمال ببراعة. (تحدثت عنها بتفصيل في كتابي تمكين).

رابعاً الحنكة في تصريف شؤونهم

معظم الشباب يعرف ماذا يريد ولكن ما يميز الإنسان المتفوق عن غيره هو أنه يعرف أيضاً وبشكل دقيق ما لا يريد. يختار المتفوق معاركه الحياتية بعناية فيعرف بالضبط أي المعارك سوف توصله إلى ما يريد وأي المعارك سوف تعيق وصوله، لذلك تجده يتجنب خوض العديد من التجارب أو التنازل عن بعض الفرص لأنه يدرك أنها ليست أكثر من مشاغل تافهة قد تصرفه عن وجهته.

خامساً عقلية اقتصادية

المتفوق إنسان يتعامل بعقلية اقتصادية صرفة فهو دائماً يفكر بالجهد الذي يبذله ويربطه بالنتائج التي سوف يجنيها من هذا الجهد، وبناءً على ذلك نجد أن المتفوق حريص في إنفاق وقته وجهده في أمور مجدية لها عائد نافع في الأخير.



مسار تجنب الخسائر
مع الذات والحياة

السماحة من ميزات الناس الطيبة

الله يغفر ويمحو ويستبدل خطاياك بحسنات بينما الناس قدرتهم على العفو ضعيفة خاصة إذا شعروا أن الخطأ الذي ارتكبته يمس ذاتهم ويستنقص منها.

لربما أن الله عز وجل على سعة علمه كانت رحمته واسعة ومجال عفوه فسيح، فهو يعلم أن الخطأ الذي ارتكبته له دوافع كثيرة منها ضعفك البشري وتركيبة ذاتك الهشة والزوابع التي تعصف بك وتدفعك نحو ما حرم.

لكن هو لا يغفر للمتكبر لسببين:

أولاً لأن المتكبر لا يعترف بتقصيره ويظن أن ما يفعله حق ولا يستشعر بأي تأنيب ضمير.

ثانياً لأن المتكبر دائماً يقع في ظلم وظلمه له ثلاث دوائر:

ظلم نفسه بأن عظمها وقدسها.

ظلم غيره بتسبب له أذى ووجع.

وظلم ربه بأن نازعه بصفة لا يمتلكها سواه عز وجل.

أما بالنسبة للبشر الذي اخطأت بحقهم يجدون صعوبة بتجاوز الخطأ لأن تفسيراتهم لدوافع الخطأ تخضع لمعيار واحد ... أنه استنقاص من حقهم وقدرهم.

لو علمنا أن الأخطاء التي يرتكبها من نعرفهم بحقنا أن لها دوافع كثيرة وليس بالضرورة تكون استنقاص بنا أو سوء فيهم. لاستطعنا أن نعفو ونتجاوز ونصفح.

وهذه دعوة لي ولكم أن تعفو عمن ارتكب بحقكم خطأ خاصة إن كان هذا الشخص عزيز أو قريب فلربما جبرته الظروف ودفعته نوازع عديدة لارتكابه.

ومن الجيد أيضاً أن نعرف متى نتجاوز ونصفح وننهي العلاقة أو نبقى ونستمر بالعلاقة.

فالإنسان الذي أخطأ بحقنا ووجوده يسبب مشاكل رئيسية في حياتنا كأن يجعلنا نخسر تقديرنا لذواتنا أو يضعف علاقتنا بالله والدين أو يجعلنا نخسر دنيانا وطموحنا فيها.

فهذا النوع يجب وبصورة حتمية أن نكف عن الاستمرار معهم مهما ربطتنا بهم روابط عميقة. وبعد أن نقطع العلاقة لا ننسى أن ننسى ونعفو ونتجاوز مع الاصرار على عدم الاستمرار بالعلاقة.

لكن الأشخاص الذين وقعوا بخطأ ونظن فيهم خيراً فلا بد أن ننبههم بما ارتكبوه وما سبب لنا من أذى ومن ثم ننسى ونعفو ونستمر معهم مع ضمان عدم المعاودة على ارتكاب الأخطاء، ونكون عون لهم ونساندهم بمنع الأسباب التي دفعتهم للخطأ فلا يصح أن نكون سذج ولا ذو ظلم وغلظة فبالأخير نحن بشر وقد يبدر منا بحق غيرنا ما بدر منهم بحقنا.

ولنعلم أن الله شدد في كثير من مواضع القرآن على معاني العفو والصفح لما له من دور كبير في استمرار الحياة الاجتماعية بصفاء وسلام دون منغصات.

وفي الأخير أدعوكم وأدعو نفسي أن نعتاد على التماس العذر لمن نتعامل معهم بشكل يومي فمعظم من يقع في خطأ ليس بالضرورة يكون سيء وقاصد لإيذائنا.



تجاوز المحادثات الصعبة والمحرجة

لا أحد يرتاح للمنغصات ولكن الحياة تضعنا أحياناً في منحنيات سيئة وغير محببة ونجد أنفسنا في مواقف صعبة نحن غير مستعدين للتعامل معها، نتلعثم ونفقد قدرتنا على السيطرة بما نقول أو نعمل ويصبح كل ما يبدر منا ليس أكثر من ردود أفعال ضعيفة.

قد يُشن عليك هجوم لاذع وتعجز عن الرد ويتم رجم أخطاء الغير عليك ولا تقدر على إيقاف ما يقال فيك ظلماً ولا على الدفاع عن نفسك، تشعر بظلم شديد تختنق بالعبرات والغصة، تحبس كلماتك في صدرك وتمضي مغبوناً.

في المقابل نجد أشخاص ذو مهارة فائقة في فنون الرد والإسكات، ما إن توجه لهم انتقادات إلا وردوها على قائلها... هذه المهارة ليست وليدة اللحظة هناك الكثير من المكونات لها ... دعني أعرفك على بعضها:

تأهب دوماً للمواقف الصعبة

ضع في ذهنك أنك ما دمت على هذه الأرض فإنك مُعرض وبشكل متتابع على الوقوع في براثن المواقف المحرجة والصعبة لذلك اجعل ذاتك متأهبة لحدوث ما لا ترجوه. إن جميع الانتصارات التي حدثت في الواقع تم الاستعداد النفسي لها مسبقاً قبل أن تبلورها التجارب والوقائع. فكر دوماً كيف هو حالك إذا وضعك الوقت في ظروف مشابهة لمن حولك ... فكر وتخيل كيف تصنع انتصاراتك.

لا تتجاوز الحق والصواب

لا تدخل حوار وأنت متيقن أن الحق ليس معك وأن الصواب بجانب الطرف المقابل، دائماً وأبداً الحق ينتصر، والحق يمنح أصحابه قوة غير قابلة للانهيار.

التوقيت دوماً يفرق

قد تختار أن تتوارى وتتجنب مواجهة الموقف الصعب الذي وضعت فيه ليس لشيء لكن للحالة النفسية الحالية التي تمر بها، قد تكون في وضع مزاجي سيء وحالة شعورية متأزمة وفي حال إقدامك لمواجهة الموقف فقد تزيد من تفاقم الأضرار، لذا من الحكمة أن تتجنب المصادمة وتأخذ وقت للروقان وجمع الحس وترتيب فوضى الذات.

أدر انفعالاتك

في خضم المشاحنات والتلاسن العنيف والتجريح حاول أن تظل هادئاً وأنصت كثيراً ولا تتحدث إلا إذا أُجبرت على الرد وانتقِ كلماتك بعناية وتحدث عن الأفكار ولا تذكر الأشخاص، واحرص على أن تختار الكلمات التي تلطف الجو من المشاحنات لا تلك التي تزيد النفوس ضغينة فالنقاشات الهادئة مثمرة، وغالباً الطرف الآخر لديه وجهة نظر أو رسالة يريد أن يوصلها فحاول أن تستوعبها.

ركز على المشكلة وليس على الشخصيات

قد تشعر ان شخص ما يتعمد إيذائك والاستنقاص منك لكن تركيزك على هذه الفكرة لن يساعد على استيعاب الموقف وإزالة أوجه الخلاف، وغالباً إذا لاحظ الحاضرين تركيز حديثك على شخص تلقائياً سيقفون بجانبه ولن تحصل على الحلول الممكنة التي قد تجنيها من تركيزك على المشكلة فقط، فحاول أن تتناسى من قام بها وما دوافعه فغالباً هدفها تشويهك.

اقترح حلولاً

ضّيق المشكلة ولا توسعها وضع على طاولة الخلاف حلول مقترحة حتى وإن كانت بسيطة، استمرار الخلافات ليس بصالحك ولم أرى في حياتي أحمقاً مثل ذلك الذي يتفنن بصناعة أعداءه بسبب المكابرة والعِند.

لا تفكر من الرابح والخاسر

في المواقف المحرجة لا يوجد منتصر ومهزوم، كم منتصر قال لأحمق بعد جدل عميق (أنت على صواب تام وأنا على خطأ) كثير من المشاكل تضخمت وتشعبت بسبب تصور البعض أن المنتصر هو الذي يلجم لسان الطرف الأخر.

إن المحادثات الصعبة تحتاج لحكمة في ادارتها والإنسان الناضج لا يدخل جدلاً مهما تطلب الأمر، وأنت في خضم التناوش على تلجيم محاورك تذكر أن كسب القلوب أولى من كسب المواقف.



ساحات الصدارة

تغيرت الحياة وأصبح من المحال أن يكون هناك إنسان يعتلي قائمة الصدارة في جميع الساحات، العالم اليوم مقسم لعدة اجزاء ومجموعات، ولكل مجموعة بطلها.يجب عليك أن تحدد جيداً ما هو المجال وما هي المجموعة التي سوف تتصدر قائمتها ومن الأفضل أن تكون الأول في ذلك.

نأخذ مثلاً جانب القُراء لكتاب الله، من هو أفضل قارئ في العالم؟

وكما رأيتم حددنا المجال أولاً وبعد ذلك يمكن أن نعرف من هو الأفضل بهذا المجال لمجموعة للناس، فقد يكون العفاسي هو الأول بالنسبة لشريحة ما، وأحمد النفيس هو الأفضل للمجموعة الأخرى، ويمكن أيضاً أن نضع باعتبارنا قُراء كثُر منهم الميعقلى وعبد الباسط عبد الصمد وأسماء شهيرة أخرى ولكل واحد منهم الصدارة في مجموعة من المجموعات البشرية. هناك عوامل كثيرة تقسم هذه المجموعات وتجعل لها كيان خاص بها، من هذه العوامل التقسيم الجغرافي أو النفسي أو السلوكي أو السكاني. ويجب أيضاً أن نولي اهتمام كبير للاختلافات الموجودة بين الأجيال المتتابعة والتي تعيش الآن، فقد يكون العفاسي هو المفضل لجيل الألفية وعبدالباسط عبد الصمد هو الأول بالنسبة للجيل القديم.

ما الذي نعنيه بهذا الكلام؟

يعني أنه يجب على الشاب أن يختار مجال وجمهور محدد ويعمل جاهداً لاعتلاء مركز الصدارة وأن يكون الأول في المجال والأفضل عند الجمهور وذلك بعد طلبه لمعونة الله وتركيزه على تخصص فريد وتسلحه بالإبداع والمثابرة المتواصلة دون كلل أو تقاعس.

إن الزمن الحديث يتطلب من الشاب أن يبذل جهود مضاعفة ليتمكن من الارتقاء فيه وإن كان الشاب يعيش بظروف صعبة فمطلوب منه جهد أكبر من غيره. وعدم التخصص والتشتت أول معوقات الفشل في العصر الحديث.



تحليل المواقف

تأتي لنا الحياة كل يوم بشكل من أشكال المواقف والتي تتطلب منا ردود أفعال تتناسب مع طبيعة وأهمية كل حدث. وقد ذهب بعض الفلاسفة ليلخص أن السعادة والتعاسة تصنعها ردود أفعالنا لا أكثر، وأن الأحداث واحدة ولكن تختلف ردود الأفعال وهذا ما يفرق بين السعيد والشقي.

من خلال امتلاك مهارة تحليل المواقف ربما أنك سوف تصبح أكثر قدرة على تحديد وضعك الحالي وما ينبغي عليك فعله لتخرج بأكبر منفعة من الحدث أو الموقف أو تخرج بأقل ضرر ممكن.

وسوف تتمكن أيضاً من التنبؤ الجيد بالنتائج المترتبة على تصرفاتك وقراراتك التي اتخذتها لمواجهة هذا الموقف.

التعرف على مهارات تحليل المواقف تمنحك ميزة تقدير الأمور على ما تستحق وألا تقع ضحية للخداع والغش والاحتيال والاستغلال، فليس جديراً أن تبدو ساذجاً لا يفقه فهم الظروف التي يمضي عليها.

الموقف يتأثر بشكل مباشر بالناس المرتبطين به ووقت حدوثه وسياقاته السابقة أما اللاحقة فهي الآن ما زالت تريد منك أن تشكلها حسب تعاملك مع هذا الموقف.

إليك هذه الخطوات المساعدة على تحليل المواقف بفاعلية:

أولاً: كن واعياً

لا تترك حدث يمر دون أن تقرأ دلالاته، لا شيء يحدث في الحياة اعتباطاً ولله في كل ما يجري حكمة، علمتني الحياة أن الإنسان اليقظ ذهنياً والحاضر وجدانياً يُحسن قراءة الأحداث ويستخلص أهمية ما يجري فلا تمر عليه الأحداث مرور غير واعي.

ثانياً مهارة الربط

أحداث كثيرة حدثت في وقت مضى تأتي تفسيراتها مع مرور الوقت لكن بشرط أن تكتشف الروابط التي بينها، ولن تتمكن من ذلك إلا إذا كانت ذاكرتك قوية أو كما يقال (مُصحصح).

فتفسر حادث سابق من خلال الحدث الجديد بعد أن أوجدت علاقة الأشياء المتفرقة التي هي في الواقع تعتبر متشابهة ومتجانسة.

ثالثاً المقارنة

وتكون بإبراز أوجه الاتفاق والافتراق أو العلاقة بين العناصر المركبة للمواقف المختلفة فيمكن أن تفهم الموقف الجديد من خلال مقارنته مع الموقف القديم الذي تعلمت منه دروس واكتسبت خبرة.

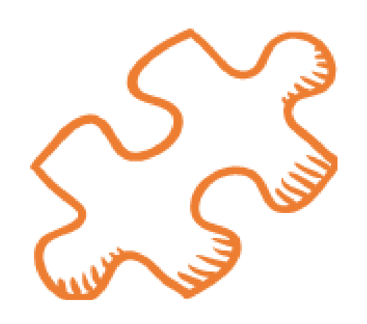
رابعاً التحكم في التصنيف

عند استيعابك المبدئي للموقف فإن أول عمل يقوم به العقل هو الرجوع للخبرات المتراكمة ليصنف هذا الموقف. ويؤثر على ردة فعلك بعد تصنيفه السريع للموقف الذي تمر به. وقد يحصل العقل على اشارات مشابهة لمواقف سابقة فيصنف الموقف الجديد المختلف بنفس تصنيفه للموقف القديم ويجبرك على أن تتصرف بطريقة لا تُناسب طبيعة وحركة الموقف الجديد.

خامساً لا تتعجل بالحكم

لا يمكنك أن تحكم على المواقف المختلفة من خلال «معاييرك» الشخصية لأنها ربما تحتاج لمعايير مختلفة لا تملكها أنت، يمكنك بالتأكيد أن تُشكل رأيك عن هذه المواقف، لكن لا يمكنك الجزم والحسم إزاء هذه المواقف الجديدة كلياً. استشر واعطي الوقت حقه في الحركة لتظهر لك معلومات ومعايير جديدة تساعدك في تشكيل تصور جيد عن الموقف.

يطول الكلام في هذه المهارة المهمة ولعلنا إن أذِن الله أن نذكر عناصر أخرى مهمة في تعزيز القدرة على تحليل المواقف في مواضع مختلفة.



الإلهام.. فن الإدراك

فَأَوْحَىٰ إِلَيْهِمْ رَبُّهُمْ

خلال الأحداث اليومية الرتيبة تأتيك طوارق نفسية خفية تضع بلطف بعض الرسائل اللطيفة في فؤادك ... اعمل ولا تعمل ... فيها الكثير من الاجابات للأسئلة المحيرة في حياتنا.

خلال أول دقيقة قابلت بها هذا الشاب البَسّام لم تشعر براحة وقلت بنفسك، فيه سوء غير مرئي، وبعد أن أخذت والدك للطبيب شعرت بعدم اطمئنان لما يقوله وبعدم تمكنه حتى وإن كان يعمل بمستشفى عريق، وتلك التي اختارها ابنِك لخطبتها، جميلة ومتعلمة وأسرتها طيبة لكن يبدو شيئاً غريباً غير مفهوم، وعند قيادتك للسيارة تتفادى طريق ما دون وجود رادع لذلك، وفي الشركة تأخذ قرار استراتيجي صعب دون توفر معلومات لديك رغم خطورة وأهمية الموضوع ... قادك حدسك وإلهام الله!

يسمي الغرب هذا النوع من الإحساس بالحدس، وعندنا المسلمين نراه إلهام من الله لعبيده وعباده. انقطع الوحي بعد وفاة الرسول صلى الله عليه وسلم وأبقى الله الإلهام وسيلة يوصل بها لطفه وحبه لعباده {فَاسْتَمِعْ لِمَا يُوحَىٰ..}

والإلهام مَا يُلْقِي بِهِ اللَّهُ مِنْ أَمْرٍ فِي نَفْسِ عِبَادِهِ الأَصْفِيَاءِ لِهَدْيِهِمْ وَاطْمِئْنَانِ قُلُوبِهِمْ. كما قال علمائنا. كبار القادة يعلمون جيداً أهمية هذا الإلهام في اتخاذ القرارات المصيرية، يعلمون تماماً كيف لهذا الإلهام أن يرشدهم في أحلك الظروف وعند تشوش الفكر وتيه الفؤاد.

كيف تصفي إلهامك من الشوائب:

أولاً: لا بد أن تكن يقظ الذهن وحاضر الوجدان

الإنسان الهائم في لجات التيه والمستثار بتيارات الشهوة والغارق في لذائذ النفس الزائغة لا يصح له أن ينتظر من أنوار الحق أن تستطع في قلبه.

من توسد على ممرات الدعة يتكاسل وجدانه عن استماع واردات الكون للقلب الحي لا يطمع بهذه الهبة الربانية. والقلب الذي تشرب المساوئ والقاذورات ليس يصلح لتلقي مواهب الفتاح سبحانه ولا أن يُلقي عليه نسائم لطفه ورحمته وهدايته.

كان الله معي في كل قرار أتخذه ولازمني السداد!

كان هذا رد أحد ممن يعده الناس من السذج، لطف الله كان نبراس الطريق المظلم، مكر الناس بي ومن فرط طهارتي كنت ألقاهم بخير وأبادلهم الحب والصفاء ولو لا لطف الله وستره لقتلني خبثهم.

ثانياً: لا تغفل عما يدور حولك

كل حدث كتبه الله ليس عابراً ولكن يحمل في طياته حكمة غير معلومة، لا تدع الأحداث تمضي دون أن تتفحصها وتمحص ما فيها من عبر، وإذا لم تستوعب حكمة حدث ومر دون أن تستلهم معانيه ... انتظر فالأيام حبلى بالأحداث التي تفسر بعضها بعضا. وقد تأتي بعض الأحداث مبتورة من المقاصد لكن الوقت كفيل بإكمال النواقص.

ولكن كيف سوف تتمكن من إدراك ما يدور حولك وأنت شارد الذهن مشوش الفكر مُغيب الإحساس وسارح الخاطر لا تعي ما ترى ساهِ عن الحياة لاهِ عن الوجود.

ثالثاً: تمكن من مهارة ربط المعلومات المتفرقة

الإلهام يقدم لك حاسة تمييز تجعلك قادر على استخلاص المعلومة الصادقة من بين مئات المعلومات المتضاربة ويجعلك تركز عليها وتصل بها لنتيجة منطقية.. لكن غالباً دون دليل وإثبات. الإلهام يجمع تركيزك على مواقف متصلة لكنها موجودة في حوادث متفرقة لتستنتج في النهاية الصورة الحقيقة الكاملة.

غالباً المضللون يستخدمون أساليب خبيثة لتشتيت ذهنك منها أن يعطوك معلومات متضاربة أو يشدون تركيزك للاهتمام بأمور هامشية وكل ذلك ليبعدوك عن الحق والحقيقة.

رابعاً: لا تستهن بخبراتك

يذهب بعض العلماء لقول أن الصوت الذي يدوي في أعماقك ليحذرك أو يشجعك هو صوت نابع من الخبرات التي اكتسبتها خلال مسيرة حياتك. والخبرات هي ثمار التجارب وكلما كانت التجارب ثمينة ودسمة كانت خبراتك كذلك، والذي أكتسب خبرات أكثر منك هو أكبر منك وليس الذي سبقك في العمر. وصاحب التجارب السيئة تشكلت خبراته على أكوام من السوء ولا أستبعد أن يؤثر ذلك سلباً على مصدر إلهامه.

خامساً: كُن لائقاً لتلقي البركات

القلوب الملوثة بطفح الشهوات وهيجان الغرائز، استباحت الحرمات ولطخت روحها بالمحرمات والمعايب لا يمكن لها أن تستقبل وارد الرحمن، إن الإلهام نور من الله وقلوب العصاة معفنة بوسخ الذنوب فلابد من التوبة والتوبة حياة.

وأخيراً علينا أن نعي كذلك أن كثير من الإلهام لا يعدو أن يكون وهماً ووساوس نفس لاهية أو شيطان مترصد.

وفي الختام أقتطف لكم مقولة جميلة للمبدعة بيث كوموستك:

إن أكثر ما ندمت عليه في حياتي هي تلك القرارات التي اتخذتها متجاهلةً حدسي. أو تلك القرارات التي توقفت عن اتخاذها بسبب وجود بعض الشكوك.

إن الحدس قلما يخون فلا تتجاهله.



الثبات عند المواقف المربكة

من السهل جداً أن تنتكس وترتبك عند مواجهتك لأحداث صعبة ومواقف مربكة، لكن كونك شاب يطمح لأن يكون أفضل فلا بد أن تقدم نموذج بهي وتعزم على تحمل مسئولية ثباتك وتصبح أكثر قدرة على تخطي هذه المواقف بحنكة وحصافة ورباطة جأش.

إذا وجه لك أحدهم نقد حاد أمام جمع من الناس، يحمر وجهك يثقل لسانك، تتلاطم حروفك، ينظر الجميع لوجهك فيراك منكسراً خجولا.

أو تتعرض لصدمة قاسية، مفاجأة غير سارة فقدت فيها شيء عزيز أو حدث موقف خيب آمالك العريضة، تنهار قواك، تشعر بخواء، تتلعثم شفتيك، ترتجف وتسقط سقوط مدوي.

حينها يدرك الإنسان حقيقته!

يا الله كم نحن ضعفاء !

مواقف عابرة تهزنا وتربك حضورنا.

وإليك هذه الخطوات التي تساعد في تمكينك من الثبات عند الارتباك:

أولاً كن دوماً بجانب الصواب ولا تكن صاحب عيوب بارزة

إن الانسان الذي يرتكب خطأ يعيش مهزوزاً ويركبه قلق دائم ومجرد أن يذكر اسمه يرتبك، لأنه يعلم بقرارة نفسه أنه صاحب خطأ وعيب ويخشى في أي لحظة أن ينكشف ما يواري.

إن المذنب يعيش بخوف دائم وترى في وجهه كآبة المحيا وأما صاحب الاستقامة والعمل الحسن فهو آمن مطمئن ولا خوف عليه ولا هو يحزن.

وهكذا فإن التقصير واساءة العمل أحد أهم أسباب الارتباك.

ثانياً قُل الصدق ... ولا تزيد على ذلك

لا تكذب على الناس وقبل ذلك لا تكذب على نفسك، الكذاب ضعيف وأمره مفضوح طال الزمن أو قصر ومهما وارى الحقائق فإن عينيه ستكشف الحقيقة يوماً ما. وأنت تحتاج للحقيقة لتضع خطوات ثابتة لك في الحياة. والكذاب يحتقر نفسه فيحتقره الناس ويعيش في ارتباك دائم كونه يعيش في زيف وخداع ووهم كبير يكون هو أول ضحاياه.

الكذاب انسان ضعيف وجبان ولولا ضعفه لما هرب من قول الحقيقة.

وإذا وقعت في خطأ وارتبكت وأردت أن تعالجه بالكذب فاعلم أنك تزيد الطين بلة وتجعل الأمور أكثر سوءً وخراب.

ثالثاً تخلص من الخوف حالاً

إذا ركبك خوف من حدوث شيء تخشاه فإن أي اشارة لحدوث هذا الشيء يصيبك بالارتباك والعجز، مثلاً هناك موظفة لديها هاجس غير عقلاني من احتمالية الاستغناء عنها من العمل، هذه المسكينة بمجرد أن يناديها مديرها المباشر سوف ترتبك وتخاف مع عدم وجود أي داعي.

إن الخوف لا يمنعك من الموت ولكن يمنعك من الحياة،

ونصيحتي لك أن تهجم على خوفك قبل أن يثبطك والشيء الذي تخافه اعمله وستجد أن الكثير من مخاوفك لا أصل ولا داعي لها.

رابعاً كن ممتلئاً

الإنسان الفارغ من المعنى هو الذي تتلطم به أمواج الحياة يمنة ويسرة دون رحمة، حيث أنه خاوي الروح وخفيف الوجود ولا يحمل بداخله سوى بعض الغرائز التي تقود حركته في الحياة فترديه خائباً.

هل سمعت وصف الناس لهذا النوع من البشر (إنسان فارغ) نعم هو مفرغ من كل شيء إلا التفاهة.

إن الانسان الحصيف الذي يحمل بداخله قيم وعلم ويقضي أيامه بتعلم الشيء المفيد وفعل الخير هو إنسان ثقيل المعنى أو بوصف آخر (رزين) أي ممتلئ بالحكمة والعلم.

خامساً توازن في تعاملك مع حاجاتك

لم أرى ذليلاً مرتبكاً مثل اللاهث خلف المتعة، وانظروا وصف القرآن العظيم لحال هذا الانسان:

{وَاتَّبَعَ هَوَاهُ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ الْكَلْب إِن تَحْمِلْ عَلَيْهِ يَلْهَثْ أَوْ تَتْرُكْهُ يَلْهَث}.

إن الإنسان العزيز الشامخ هو الذي يوازن في اشباع غرائزه ولا تذله شهوة ولا تهينه نزوة، أدّب نفسه فجنى احترام الناس. إرادته صلبة فلا يخضع لحاجة ملحة كانت أو غير ملحة إلا بحسب منافعها وتناسبها مع قيمه ومصالح وجوده.

المرتبك شخص أهانته نفسه وذله هواه فعاش هيناً.

في الختام تأكد أن القرار قرارك، قرر ان تعيش بكرامة وتواجه تقلبات الحياة بثبات ويمكنك ذلك من خلال تجاوز الهزائم الذاتية والشعور بالخوف جراء الأخطاء التي تقترفها والقصور الذي تحدثه، وبحسن صلتك مع ربك سوف تستطيع تجاوز هذه المواقف بثبات.



هل أنت شخصية انطوائية؟

ينظر الناس لشخصية القائد على أنها منفتحة، صاحب علاقات واسعة، ومنبسط في تفاعله مع الحياة والأحياء، قادر على الحديث والمحادثة وفنون الاقناع والتأثير والتفاوض. فكيف يمكن للانطوائي أن يتقلد منصب قيادي ويحقق نجاحات وهو يتحاشى التفاعل مع الناس.

هل تدري أنه ومن خلال دراسة قام بها باحثون في جامعة هارفارد وستانفورد وشيكاغو على ٥٥٩١ رئيس تنفيذي وجدوا أن الشركات التي يديرها المدراء التنفيذيون المتسمين بصفات الانطوائية تفوقت على الشركات التي يديرها المنفتحين وعلى عدة مستويات.

لا يفتقر الانطوائيين لقدرات القيادة بل على العكس هم يتسمون بالهدوء، والقيادة بهدوء تعطي القائد ميزة تعينه على إدارة ما يجري بعدم استعجال وانفعال.

ولا يفتقر القائد الانطوائي للقوة والثقة بالنفس على عكس ما يظن الكثير من الناس، إن الانطوائي لا يفضل الاحتكاك الكبير بمجموعة كبيرة من البشر ليس خوفاً وتقهقراً ولكن لوجود متع أخرى يجدها بعيداً عن الناس.

وفي نتيجة بحث تأكد أن القادة الانطوائيين يكونون أفضل في قيادتهم عندما يحمل الأتباع صفات المبادرة، وهذا رابط عجيب اكتشفته هذه الدراسة التي قام بها باحثان في جامعة هارفارد. وقد يواجه القائد الانطوائي بعض المشاكل مع الأتباع الذين يميلون للصمت، هنا عليه ان يتعامل معهم كقائد منفتح قادر على الكلام والتحفيز.

وطبعاً أنه سوف يظهر قصور واضح للقادة الانطوائيين في بعض المواقف المختلفة التي سوف يواجهونها، لكن ليس صعباً أن يتقمصوا بعض الأدوار التي لا تتناسب مع طباعهم الأصيلة مثل الحزم والحضور مع الجمع في المناسبات المختلفة والتحدث أمام الآخرين.

وبالفعل وحسب بعض التقارير أن هناك العديد من القادة الانطوائيين الذين استطاعوا أن يبلون بلاءً حسناً في أدوار كهذه.

وعندما يتولى الانطوائي منصباً قيادياً ينظر إليه الناس على أنه لا يمتلك سمات القيادة، حتى وإن نجح في مهامه.

والانطوائي لا يحب البروز والظهور وهذا ما يجب على القائد أن يتقنه في عدة مواضع كنوع من التسويق لذاته.

وبكل تأكيد لا يصلح الانطوائي لأداء جميع الأدوار فلو عمل في وظيفة مبيعات سيجد نفسه في ورطة وقلة حيلة وضعف انتاجية.

لكن لا تمنع الانطوائية أصحابها من أن يكونوا قادة.. وقادة ذو تأثير عظيم.

الانطوائية ليست مرض نفسي يحتاج علاج، ولا سلبية نشأت من سوء المعاملة في الصغر،

الانطوائية صفات نفسية وليست عيباً وجب التخلص منه.

هناك نماذج كثيرة تدل على أن نجاح الانطوائيين كقادة وكأفراد فاعليين.

ومن أشهر القادة الانطوائيين الرئيس الأمريكي الشهير ابراهام لنكولن..

إن التحدي البارز أمام الانطوائيين لا يكمن في دفع الانطوائيين نحو التشبه بالمنفتحين، بل في مساعدتهم ليكونوا أكثر ثقة بأنفسهم حول قدراتهم الخاصة للقيادة.



الوهم والقدرة على التحمل

يغرق العديد من الشباب اليوم في غياهب الوهم وعلى مستويات عديدة في حياتهم، ولا يسلم أحد من الوقوع بشراك هذا التحدي الذي يعصف بملايين الشباب. وهم متعلق بالوجود والغاية، وهم متعلق بقضايا النجاح والتفوق، وهم متعلق بالعقيدة والانتماء، وهم متعلق بالعلاقات، وهم متعلق بمعاني السعادة والمتعة، وكل شاب هائم بوهمه ولا يدري.

وزادت الحيرة في العصر الحديث، التكنولوجيا ألغت المسافات بين البشر، انفتح وعي الشباب على تقدم وتطور الحياة التي يعيشها الآخر، ارتفع سقف تطلعات الشباب بشتى الجوانب، انفتحت شهيته على أوسع نطاق، رغبة لا محدودة للمال والجمال والمتعة والرفاهية.

ولكن الواقع مؤلم والظروف شحيحة، يريد الشباب أن يحظى بمزايا هذا العصر ولكن يجد نفسه مكبل بتعقيدات ظروفه وقسوة واقعه، يذهب لتفسير أسباب واقعه البائس وتطور الآخر البعيد إلى العقيدة التي تحكم واقعه أو إلى الأنظمة التي تسير شؤون بلده.

لكن القمع والتخلف يكبت كل محاولاته ويكبح سعيه ليبقى صامت متحسر.

والتيه والحيرة والكبت الذي يعانيه الشباب اليوم أدى لحدوث العديد من المآسي والكوارث.

وتبذل جهات عديدة وبشكل منظم ومدروس وبطرق منهجية إلى دفع الشباب العربي لدخول مربع بائس محاط بأربعة شرور:

النهم الجنسي – الشهرة الفارغة – الرغبة الجامحة للمال – المتعة واللذة دون حد.

ولا أبالغ إن قلت إن العديد من الشباب اليوم هائم على وجهه بمربع الشرور هذا، وقلة قليلة أكاد لا أراها نجت وخرجت من المربع.

وأول طرق النجاة تتمثل في تخلص الشباب من الأوهام التي تحاصره اليوم.



إعداد الذات للحظات القادمة

يتسم المستقبل بالغموض – التعقيد – الوفرة – العزلة – العولمة – الطفرة التكنولوجية والهندسة الحيوية، ونجد أننا نحتاج إلى إعداد نفسنا لمواجهة هذه التحديات. وليس من السهل التنبؤ بالمستقبل ولكن يمكننا قراءة مؤشراته من خلال التوجهات وليس من خلال قراءة بعض الأحداث. اللحظات القادمة هي اللحظات الأكثر أهمية في حياتنا لأنها تساهم بشكل رئيسي في تشكيل الظروف التي نعيشها، وتعتبر هذه اللحظات غير مدركة وغير واضحة ويصعب الاستعداد لها كونها من المستقبل المجهول.

من المتعارف عليه أن لكل حدث مكونات نجاح خاصة، واسلوب تصرف ناجح مع حدث معين لا يعني تناسبه مع حدث آخر، الكثير منا يسعى لأن يستفيد من تجاربه السابقة ويحاول إعادة تطبيق ما جربه ونجهل أن الوقت يأتي بظروف ومناسبات ومتغيرات جديدة قد لا يتناسب معها التعامل السابق،

لذا أول نصيحة أقدمها لك أن تتعامل مع كل حدث جديد بعقلية جديدة، حاول أن تكتشف الطريقة الأنسب للحدث القادم للتعامل معه بتفوق.

الوقت مستبد يجعل الإنسان بلا حيلة، يستهلك الخيارات التي بحوزتنا كما يستهلك أعمارنا. فيصبح التقاعس هو الخيار المتاح. عندما نجهل ما الخطوة القادمة فإن التوقف والانتظار هو العمل الوحيد الذي سوف نقوم به. لكن علمتني الحياة أن الذين ينحازون لعمل أي شيء هم الذين سوف يؤثرون على نتائج الأحداث. والتحرك لفعل شيء ما يصنع فرص جديدة ويفتح أفاق للأمل، لذلك لا تطيل الوقوف والانتظار، بادر واعمل شيئاً.

لو أعد الإنسان نفسه للحظة القادمة وأدرك عاقبته وعاقبة ما يفعله فسوف يعرف كيف يتصرف إزاء كل ابتلاء يعترضه.

لذلك أقدم ثلاثة نصائح مستقبلية للشباب: عليكم بتجديد ذواتكم باستمرار – إرادة الإنسان ليست حرة تماماً فهناك عوامل عديدة تؤثر عليها – التنافس في المستقبل لن يكون معرفي ولكن ابداعي.

عليكم بتجديد ذواتكم:

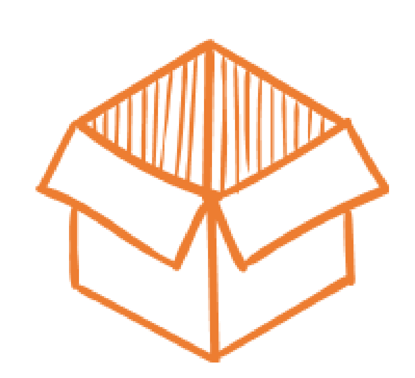
قد تقضي سنوات طويلة في تعلم واتقان تخصص ما وتتفاجأ مع حركة الزمن السريعة أن هذا التخصص قد فقد أهميته وبريقه ويجب عليك اختيار تخصص غيره لتكن عنصر فعال في المجتمع وتجد لنفسك قيمة وأهمية.

إرادة الإنسان ليست حرة تماماً:

لا تظن أنك قادر على تحقيق كل ما تريده، الظروف والإمكانات ومحدودية القدرات والظروف الاقتصادية للبيئة التي تعيش فيها سوف تؤثر تأثير مباشر في قدرتك على الفعل، وإلى جانب ارادتك أنت بحاجة لقدرات ذاتية فذة وظروف خارجية تسمح لك بفعل ما تريد.

التنافس في المستقبل:

التفوق في المستقبل لن يدور حول امتلاك شهادات أعلى وأقوى ولكن سيكون للإبداع دور محوري في حياة البشر، والإبداع ناتج عن قدرة فذة في معالجة المعرفة مع الخبرة والخيال لإنتاج شيء جديد ومفيد.



مشكلة الحب في حياة الشباب

وهل الحب مشكلة؟

نعم ... فما الذي حدث لمجنون ليلى وكيف خارت قوى عنترة.

إن المعاناة الأزلية للإنسان على مدى العصور كان مبدأها الحب .. و منتهاها أيضاً.

وبالطبع ليس كل الحب عذاب ... فهناك نوع عذب زُلال.

يقسم العلماء الحب إلى أربعة أنواع:

حب الأقارب والأهل – حب الأصدقاء فيما بينهم – الحب الرومانسي والجنسي – الحب الإلهي.

وحديثنا هنا عن الحب الرومانسي و الجنسي.

ولا ينفصل الحب الرومانسي عن الرغبة الجنسية ... هكذا يؤكد علم النفس الحديث.

بعض الفلاسفة يوصف الحب الرومانسي على أنه (مرض عقلي خطير)، وكثير من العلماء يعتقدون أن العشق تعلق مرضي وهو نوع من أنواع الجنون. فالعاشق يتقلب حالة في الثانية أيما تقلب، تسعده نظرة وتكدره تكشيرة وتقوده للقيام بأعمال ليس لها معنى إلا في نظر المحبوب وقد تظهره كالغبي بل أنه قد يرتكب أمور خطرة ولا يعي ذلك.

نصائح للشباب عن الحب

١. لا تبحثوا عن الحب: إذا صادفتم الحب وطرق بابكم فأهلاً به ولكن من الأفضل أن لا تبحثوا عنه فهو مشغلة ونزيف للمشاعر والوقت ومضيعة للعمر.

٢. السقوط في الحب: يقولون وقع في الحب وهذا الوصف دقيق لأن هذا النوع من الحب هو سقوط حقيقي للإنسان، والحب الصحيح هو الذي يكون دافعاً للنمو والتألق.

٣. إذا وقعت فقف: لا تجعل سقوطك طويلاً قف ونمي انضباطك وتحمل مسئولية وضعك واسعى إلى أن تكون العلاقة نافعة للجميع.

٤. الحب لا يجلب السعادة: بل في كثير من الحالات يجلب التعاسة، و قل لي بربك إذا أنت أخذت سعادتك ووضعتها بيد شخص آخر هل سيرعاها كما أنت ترعاها ... قريباً أو بعيداً سوف تنهار هذه السعادة.

٥. الحب ليس احتياج: متى ما انت تقول إني أحبه لأنه يهتم بي ويحبني ويعطيني ، تأكد أن هذا ليس حباً و لكنه احتياج عاطفي وأنانية.

٦. تغذية النرجسية: هذا النوع يشعر بنهم دائم للثناء والاطراء والاهتمام ويحتاج دوماً لتأكيدات على أهميته وعظمته ... نوع يستنزف العمر.

الحب الصحيح

الحب الرومانسي الجنسي (ولا يمكن أن نفصل بعضهما عن بعض) متعب جداً حتى وإن كان مع الشخص الصحيح و الظروف المناسبة.

تخيلوا معي كما قال د. مصطفى محمود (لو أن مجنون ليلى حصل على محبوبته وتزوجها وتحقق له ما كان يحلم به؛ لأفاق من جنونه تماماً، ولعادَ له عقله من أول لكمة في الفراش من ليلاه العزيزة وهي تقول له: ابنك عنده كذا، وبنتك حصل لها كذا .. أنا طهقت منهم.. روح شوف حد يشيل عني العلل دي.)

قطعاً كانت جميع الرؤى الشعرية والأطياف الملائكية ستتبخر من دماغه، ويلعن اليومَ الذي نظم فيه قصيدة أو كتب موالاً!

إن الله لم يبلغ مجنون ليلى (قيس) مراده؛ لأنه أراد أن يكون للوهم ملوك يفتنون الناس، كما أراد أن يكون للحقيقة ملوك يوقظون الناس؛ ليجري امتحان النفوس في عدالة بين شد وجذب الفريقين!

متى أنسحب

انسحب بشكل سريع و مباشر إذا جمعك الحب الرومانسي الجنسي بأحد هذه الشخصيات:

١. الشخصية النرجسية: الاسم منشق من نارسياس وهو اسم لشاب اغريقي وسيم جداً كان معجب بذاته لدرجة يستحقر فيها غيره من الناس، كان من ولعه بجماله يذهب للنهر بشكل مستمر ليرى وجهه الجميل على ماء النهر ويقال قتله خيلائه.

هذه الشخصية لا ترى إلا نفسها ومولعة بذاتها جداً جداً ... شخص يحب نفسه ومصالحه فقط ولا يلتفت لحاجات وجود غيره ولا يبالي أيضاً.

٢. الشخصية المُحيّرة : شخصية بينية، لا تعلم أهذا الإنسان طيب أم خبيث، جيد أو سيء، كل يوم له حال ... ينقلب حاله من أقصى اليمين إلى أقصى الشمال.

٣. الشخصية الجافة: أن تحب إنسان لا يرحم ولا يشعر بك ... لا يبالي بالمشاعر ولا بالاحتياجات العاطفية، ولا يستطيع أن يشعر بشيء .. تسيطر عليه المادية الجافة. يتعامل مع كل شيء بلغة الأرقام فقط واحد زائد واحد يساوي اثنين، والحب له تعامل خاص مع الأرقام واحد زائد واحد ممكن يساوي خمسة أو عشرة أو مائة.

٤. الشخصية الأنانية: شخص يشوف العلاقة معك على أنها استثمار خاص له، يفكر فقط ما ذا سيجني منك و ماذا سيربح ويفكر كيف يستغل وجودك لمصالحه الشخصية.

٥. الشخصية القذرة: شخصية متشربة للقذارة تقوده شهواته و ليست لديه موانع لارتكاب أي شيء ليشبع شهواته. شخصية ما فيها حياء تماماً.

الحب لغة الوجود، لغة لا تفهمها إلا القلوب الصحيحة.



ادفع الثمن

تريد أن تعيش في بحبوحة من الدهر وتستحوذ على ما تشتهي وتغرق في نعيم الرفاهية!

ادفع الثمن

عليك ان تعمل وتعمل وتعمل لا كما يعمل الموظف العادي فالوظيفة رزقها سهل ومحدود، ومهما طمحت سيقف العوز مانعاً لتماديك، الرزق واسع وأبوابه كثيرة ويصر الناس أن يدخلوا عليه من باب واحد ... باب ضيق.. مدخل مزدحم.

لديك التجارة والزراعة والتكنولوجيا والاعمال الريادية والترفيه الفني والرياضة والمجال العلمي ... أبواب كثيرة يا هذا لكن أنت كابس على روحك لتمضي في الزحام.

والثمن غالي يجب أن تتعلم كثيراً.. كثيراً جداً وتبذل جهد مضاعف ولقد سمعت أحد ملاك المشاريع التجارية وهو شاب أنه كان يظل في مكتبه من السابعة صباحاً حتى الثانية بعد منتصف الليل للعمل دون انقطاع أو توقف حقيقي.

لكن إن أردت تلك البحبوحة وأنت موظف!

ابشر بفقر مدقع ودين مفجع وهوان على الدّيانة ونقص في الاساسيات وحرمان من الضروريات ... وبهدلت نفسك فأنت تريد أن تنام في العراء لتستمتع بجمال السماء والجو بارد ولا تمتلك لحاف.

ادفع الثمن بالتعب في بذل الجهود لرفع المردود أو ادفع ثمن لهوك وعبثك بموردك القليل والناقص.

وادفع ثمن ذلك أيضاً من صحتك فإن الذي يريد أن يعيش الحياة بطولها وعرضها لا بد أن يفقد شيء من رونق روحه وصفاء نفسه ودعة وقته وعافية جسده.

أستودعكم الله



إنتهى بفضل الله